



Pondelok 24.8.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Hrachová s majoránom a krutónmi (1,6,9) /160kcal,669kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Kurací steak s írskym cheddarom, restovanou cibuľkou, dusená ryža a listový šalát (7,9) /722kcal,3021kJ/
2. 120/300g	Kelový prívarok so zemiakmi, špekačkou a chlebom (1,6,7,9) /713kcal,2983kJ/
3. 250/250g	Sójový paprikáš s rozmarínovými baby zemiakmi a kapustovým šalátom s kukuricou (6,7,9) /851kcal,3561kJ/
7. 150/250g	Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)
FIT	Bielkoviny: 47g Sacharidy: 62g Tuky: 8g Vláknina: 15g Kalórie: 526kcal

Utorok 25.8.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Zemiakovo - baklažánový krém (1,6,7,9) /193kcal,808kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Kuracie ragú so šampiňónmi a halušky (1,3,7) /669kcal,2799kJ/
2. 150/250g	Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a uhorkovým šalátom (1,3,7) /535kcal,2238kJ/
3. 450/75g	Šošovicový dhál so zeleninou a kokosovým mliekom s pita chlebom (1) /450kcal,1833kJ/
7. 150/250g	Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)
FIT	Bielkoviny: 42g Sacharidy: 55g Tuky: 25g Vláknina: 14g Kalórie: 540kcal

Streda 26.8.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Žurek (1,3,6,7,9) /200kcal,837kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Kuracie na chilli so zeleninou a dusenou ryžou (9) /638kcal,2669kJ/
2. 150/250g	Fusilli s citrónovo-smotanovou omáčkou a baby špenátom, pečeným rybím filé a parmezánom (1,4,7) /535kcal,2238kJ/
3. 250/250g	Plnená cuketa so zeleninovou ryžou s varenými zemiakmi a paprikovo-paradajkovou omáčkou (7,9) /270kcal,1130kJ/
7. 150/250g	Morčacie prso pečené so zeleninovým bulgurom, prírodná omáčka (1,9)
FIT	Bielkoviny: 42g Sacharidy: 55g Tuky: 14g Vláknina: 8g Kalórie: 540kcal
8. 120/250g	Treska na masle s hráškovým pyré a pečenou koreňovou zeleninou (4,7) /470kcal,1970kJ/

Štvrtok 27.8.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Chrenová krémová so slaninkou a krutónmi (1,6,7,9) /237kcal,992kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Znojemský bravčový guláš s dusenou ryžou a pažitkou (1,9) /832kcal,3481kJ/
2. 150/250g	Kurací steak s peprovou omáčkou s pučenými zemiakmi a listový šalát (7) /837kcal,3502kJ/
3. 300/50g	České pečené buchty s čokoládovým prelívom (1,3,7) /863kcal,3611kJ/
7. 150/250g	Pečené rybí filé s červenou šošovicou a anglickou zeleninou (4)
FIT	Bielkoviny: 38g Sacharidy: 40g Tuky: 16g Vláknina: 6,5g Kalórie: 480kcal

Piatok 28.8.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Šošovicová so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /130kcal,544kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Vietnamské kuracie soté so zázvorom a kurkumou s dusenou ryžou, kapustový šalát (9) /634kcal,2653kJ/
2. 400/80g	Francúzske zemiaky s čalamádou (3,7,9) /722kcal,3021kJ/
3. 120/250g	Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťkou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /925kcal,3870kJ/
7. 150/250g	Pečené tofu so šošovicovým dhalom a pita chlebom (1,6)
FIT	Bielkoviny: 32g Sacharidy: 78g Tuky: 18g Vláknina: 16g Kalórie: 598kcal



Sobota 29.8.2026

Polievka : Špenátová s vajíčkom (1,3,6,7,9) /150kcal,628kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový maďarsko-rumunský tokáň s kolienkami (1,7) /699kcal,2925kJ/
2. |150/250g Vyprážaný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Nedeľa 30.8.2026

Polievka : Mrkvovo zázvorová (1,6,7,9) /120kcal,502kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté so zeleninou a dusenou ryžou (6,9) /486kcal,2033kJ/
2. |150/250g Rezančeky z bravčového karé na mrkve s varenými zemiakmi a petržlenovou vňaťou (6,9) /673kcal,2816kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |350g Caesar šalát s kuracím mäsom ,vajíčkom, slaninkou, parmezánom a krutónmi (1,3,4,6,7,10) /270kcal,1130kJ/
5. |450g Rezance s tvarohom, makom a slivkovým prelivom (1,7) /1035kcal,4330kJ/
6. |450g Šalát z červenej fazule, zeleninou, šampiňónmi, marinovaným tofu a polníčkom (6,11) /278kcal,1163kJ/

Dezert

Je možný na objednávku len počas výdaja (Pondelok-Piatok; Obed-Večera)

85g	Brownies (3,7)	1,99€
130g	Cheesecake - classic (1,3,7)	1,99€
90g	Cheesecake - ovocný (1,3,7)	1,99€

Alergény: 1. Obilniny obsahujúce lepok (t. j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody), 2. Kôrovce a výrobky z nich, 3. Vajcia a výrobky z nich, 4. Ryby a výrobky z nich, 5. Arašidy a výrobky z nich, 6. Sójové zrná a výrobky z nich, 7. Mlieko a výrobky z neho, 8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich, 9. Zeler a výrobky z neho, 10. Horčica a výrobky z nej, 11. Sezamové semená a výrobky z nich, 12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10mg/kg alebo 10 mg/l, 13. Vlíčí bôb a výrobky z neho, 14. Mäkkýše a výrobky z nich.
Pôvod mäsa: Kuracie – Ukrajina, Bravčové – Belgicko, Hovädzie - Írsko

Otváracie hodiny:

Pondelok – Nedeľa
Obed 10:00-13:00 Večera 18:00 – 19:00 Nočná (balené) po 19:00

Prevádzka:

Precise Kantína GymBeam , Rastislavova 93, Košice

Váha mäsa je určená v surovom stave, pred tepelnou úpravou.