



Pondelok 14.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Francúzska s mušličkami (1,3,6,9) /80kcal,335kJ/
Hlavné jedlá :
1. | 150/250g Rezančeky z bravčového karé v smotanovej omáčke s bielym vínom a šampiňónmi, bylinkové halušky (1,3,7) /662kcal,2770kJ/
2. | 150/250g Kurací gyros steak s opekanými baby zemiakmi, prírodnou omáčkou a tzatziky (7,9) /867kcal,3628kJ/
3. | 150/250g Ázijské sójove curry, jasmínová ryža, jarná cibuľka (6,9) /596kcal,2494kJ/
7. | 150/250g Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)
FIT **Bielkoviny:** 47g | **Sacharidy:** 62g | **Tuky:** 8g | **Vláknina:** 15g | **Kalórie:** 526kcal

Utorok 15.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Zeleninová krémová s krutónmi (1,6,7,9) /114kcal,477kJ/
Hlavné jedlá :
1. | 150/250g Kurací stroganov s dusenou ryžou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /518kcal,2167kJ/
2. | 200/250g Bravčová sekaná so zemiakovým prívarkom, volským okom a chlebom (1,3,7,10) /662kcal,2770kJ/
3. | 200/250g Grilovaná zelenina s chilli cicerom, cestovinou a parmezánom, kapustový šalát s kukuricou (1,7) /497kcal,2079kJ/
7. | 150/250g Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)
FIT **Bielkoviny:** 42g | **Sacharidy:** 55g | **Tuky:** 25g | **Vláknina:** 14g | **Kalórie:** 540kcal

Streda 16.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Česká Bramboračka s hubami (1,6,9) /140kcal,586kJ/
Hlavné jedlá :
1. | 150/250g Kurací plátok s Hoisin omáčkou, pečenými baby zemiakmi a ázijským coleslaw šalátom (1,3,6,11) /760kcal,3180kJ/
2. | 150/180g Bravčové na čiernom pive, karlovarska knedľa a restovaná cibuľka (1,3,7,9) /954kcal,3992kJ/
3. | 350g Zeleninové lasagne s paradajkovým ragú, parmezánom a rukolou (1,7) /620kcal,2594kJ/
7. | 150/250g Morčacie prso pečené so zeleninovým bulgurom, prírodná omáčka (1,9)
FIT **Bielkoviny:** 42g | **Sacharidy:** 55g | **Tuky:** 14g | **Vláknina:** 8g | **Kalórie:** 540kcal

Štvrtok 17.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Fazuľová na kyslo so zemiakmi (1,6,7,9) /158kcal,661kJ/
Hlavné jedlá :
1. | 150/250g Bravčové plátky s Dijonskou omáčkou, hráškovou ryžou a polníčkom (1,7,10) /599kcal,2506kJ/
2. | 150/250g Kurací Cordon Bleu so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /686kcal,2870kJ/
3. | 300/150g Škoricové osie hniezda so smotanovo-karamelovou pudingovou omáčkou (1,3,7) /725kcal,3033kJ/
7. | 150/250g Pečené rybie filé s červenou šošovicou a anglickou zeleninou (4)
FIT **Bielkoviny:** 38g | **Sacharidy:** 40g | **Tuky:** 16g | **Vláknina:** 6,5g | **Kalórie:** 480kcal

Piatok 18.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Cícerová so zeleninou (6,9) /237kcal,992kJ/
Hlavné jedlá :
1. | 150/250g Kuracie na čínsky spôsob s dusenou ryžou a šalátikom z pekinskej kapusty (6,11) /503kcal,2105kJ/
2. | 150/250g Hovädzie chilli con carne s dusenou ryžou a jarnou cibuľkou (6,9) /1028kcal,4301kJ/
3. | 120/250g Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou 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 19.9.2026

Polievka: Zelerová krémová s krutónmi (1,6,7,9) /160kcal,669kJ/
0,3l

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kuracie kúsky s trojfarebnou paprikou, čiernymi olivami a dusenou ryžou (6,9) /482kcal,2017kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 20.9.2026

Polievka: Hrachová so zeleninou (1,6,9) /140kcal,586kJ/
0,3l

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčové rezančeky s lečom a slovenskou ryžou (1,3) /563kcal,2356kJ/
2. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň s pučenými zemiakmi a kompótom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá:

4. |510g Zeleninový šalát s bielou fazuľou, olivami, feta syrom a pečivom (1,6,7,9,10) /676kcal,2828kJ/
5. |530g Zapekané široké rezance s tvarohom, hrozienkami a mandľami, ovocný kompót (1,3,7,8) /770kcal,3222kJ/
6. |500g Ryžový šalát s mexickou zeleninou, vajcom a tuniakom s majonézovým dresingom (3,4,7,10) /475kcal,1987kJ/

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 10mg/l, 13. Vlíči 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.