

**Pondelok 21.9.2026**

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Šošovicová so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /142kcal,594kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčové ragú na divoko s tarhoňou a cviklový šalát s chrenom (1,6,9) /641kcal,2682kJ/

2. | 150/250g Kurací steak s teriyaki omáčkou, dusenou ryžou a listovým šalátom (6,11) /601kcal,2515kJ/

3. | 450/50g Špenátové krupoto s bryndzou a mandľami (1,7,8) /590kcal,2469kJ/

7. | 150/250g Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)

FIT **Bielkoviny:** 47g | **Sacharidy:** 62g | **Tuky:** 8g | **Vláknina:** 15g | **Kalórie:** 526kcal

Utorok 22.9.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Jarná zeleninová s pohankou (6,9) /131kcal,548kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Kurací steak s omáčkou zo sušených paradajok a zeleninový bulgur (0) /601kcal,2515kJ/

2. | 300/100g Strapačky s kyslou kapustou s kúskami údenej krkovičky a jarnou cibuľkou (1,3) /704kcal,2964kJ/

3. | 200/250g Fazuľkový prívarok s varenými zemiakmi a volskými okami (1,3,7,9) /1314kcal,5498kJ/

7. | 150/250g Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)

FIT **Bielkoviny:** 42g | **Sacharidy:** 55g | **Tuky:** 25g | **Vláknina:** 14g | **Kalórie:** 540kcal

Streda 23.9.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Šampiňónová krémová s krutónmi (1,6,7,9) /195kcal,816kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Kurací "Butter Chicken" s jasmínovou ryžou a jarnou cibuľkou s koriandrom (0) /601kcal,2515kJ/

2. | 150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a ovocným kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

3. | 400g Valašský frgál s tvarohom, lekvárom s maslovou posýpkou (1,3,7) /1529kcal,6397kJ/

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 24.9.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Minestrone s cestovinou (1,3,6,9) /126kcal,527kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/160g Bravčový segedínsky guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /819kcal,3427kJ/

2. | 150/250g Kuracie rezančiky na hubách a slaninke so smotanou a dusenou ryžou (1,7,9) /783kcal,3276kJ/

3. | 200/250g Vyprážaný karfiol s varenými zemiakmi a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/

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

8. | 150/250g **Pomalý pečený bravčový bôčik, zemiakovo-paštrnákové pyrre, pečená baby mrkva, chips z červenej kapusty, demi-glaze**

Piatok 25.9.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Zemiakovo-pórový krém s krutónmi (1,6,9) /86kcal,360kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčový perkelt s kolienkami, kyslou smotanou a pažitkou (1,7,9) /654kcal,2736kJ/

2. | 240/250g Gazdovské plnené kuracie stehno s dusenou ryžou a kompótom (1,3,7,9) /865kcal,3619kJ/

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 26.9.2026

Polievka : Rascová s liatym cestom (1,3,6,9) /129kcal,540kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie ragú so šampiňónmi s dusenou ryžou (1,7) /494kcal,2067kJ/
2. |150/250g Belehradský bravčový rezeň na prírodno s varenými zemiakmi (1,6,9) /691kcal,2891kJ/

Nedeľa 27.9.2026

Polievka : Cícerová so zeleninou (6,9) /237kcal,992kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový guláš s tarhoňou (1) /670kcal,2803kJ/
2. |150/250g Vyprážaný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |450g POKÉ-mix so zeleninou a kuracími nugetkami (1,3,6,7,10,11) /643kcal,2690kJ/
5. |450g Ovocná žemľovka s prelivom (1,3,7) /785kcal,3284kJ/
6. |450g Mexický šalát s fazuľami, cous cousom a zeleninou s avokádovo-koriandrovým dressingom (1) /815kcal,3410kJ/

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.