



Pondelok 28.9.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Fazuľová so zeleninou a zemiakmi (6,9) /135kcal,565kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 400/110g	Bratislavské bravčové rizoto so syrom, čalamáda (1,7,9) /541kcal,2264kJ/
2. 150/280g	Kurací plátok na prírodno, prírodná omáčka, varené zemiaky s anglickou zeleninou (9) /540kcal,2259kJ/
3. 450g	Cous-cous s cícerom, zeleninou, chilli a volskými okami (1,3,9) /562kcal,2351kJ/
7. 150/250g	Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)
FIT	Bielkoviny: 47g Sacharidy: 62g Tuky: 8g Vláknina: 15g Kalórie: 526kcal

Utorok 29.9.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Kelová so zemiakmi (1,6,9) /264kcal,1105kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Kurací steak s írskym cheddarom, restovanou cibulkou, dusená ryža a listový šalát (7,9) /722kcal,3021kJ/
2. 200/300g	Zabíjačkový tanier (jaternica, klobása a pečený bôčik) s kyslou kapustou a varenými zemiakmi (0) /795kcal,3330kJ/
3. 200/250g	Vyprážané šampiňóny s varenými zemiakmi, petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /768kcal,3213kJ/
7. 150/250g	Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)
FIT	Bielkoviny: 42g Sacharidy: 55g Tuky: 25g Vláknina: 14g Kalórie: 540kcal

Streda 30.9.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Paradajková s liatym cestom (1,3,9) /120kcal,502kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/160g	Bravčový burgundský guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /804kcal,3364kJ/
2. 150/250g	Vyprážané kuracie rezne v kukuričnej strúhanke so zem. kašou a kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
3. 500g	Bolonské špagety zo sójového mäsa so syrom a rukolou (1,3,6,7,9) /742kcal,3105kJ/
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 1.10.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Balkánska zeleninová krémová polievka s krutónmi (1,6,7,9) /138kcal,577kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Rozlietaný vtáčik z bravčového stehna, dusená ryža a jarná cibuľka (1,3,10) /715kcal,2992kJ/
2. 150/250g	Kurací plátok so smotanovou omáčkou s kaparami a hrozičkami, pučené zemiaky (1,6,7,10) /894kcal,3740kJ/
3. 300/150g	Cisársky trhanec s hrozičkami, tvarohom a lekvárovou 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 2.10.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Hlivová so zeleninou (9) /195kcal,816kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Thajské kuracie kari s dusenou ryžou a koriandrom (4,6) /816kcal,3414kJ/
2. 150/250g	Cigánsky bravčový plátok s tarhoňou a kapustovým šalátom (1) /714kcal,2987kJ/
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 3.10.2026

Polievka : Zeleninová s mrveničkou (1,3,6,9) /302kcal,1264kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové rezančky z karé, sójová omáčka, badián a mrkva s tarhoňou (1,6) /699kcal,2925kJ/
2. |150/250g Vyprážaný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Nedeľa 4.10.2026

Polievka : Hrachová s majoránom a krutónmi (1,6,9) /160kcal,669kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na prírodno, prírodná omáčka s dusenou ryžou (9) /598kcal,2502kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a ovocným kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |460g Zeleninový šalát s mozzarellou, kuracím mäsom a melónom, pečivo (1,6,7,9,10) /680kcal,2845kJ/
5. |400g Ryžový nákyp s ovocím a ovocným prelivom (7) /786kcal,3289kJ/
6. |450g Cestovinový šalát s antipasti zeleninou, sušenými paradajkami, parmezánom a rukolou (1,7) /643kcal,2690kJ/

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. Včelí 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.