

**Pondelok 7.9.2026**

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková so zeleninou (1,9) /133kcal,556kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g BBQ bravčové karé s pučenými zemiakmi a kapustovým šalátom (0) /657kcal,2749kJ/
2. |150/250g Kuracie nudličky s hľivovou omáčkou a penne cestovina (1,7,9) /653kcal,2732kJ/
3. |400/100g Granatiersky pochod s údeným tofu a cviklou (1,6,9) /624kcal,2611kJ/
7. |150/250g Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)

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

Utorok 8.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková krémová s krutónmi (1,6,7,9) /327kcal,1368kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie rezančky so syrovou omáčkou a hokkaido haluškami (1,3,7,9) /704kcal,2946kJ/
2. |150/250g Vyprážané Leberkässe so zemiakovou kašou a hanáckym pikantným šalátom (1,3,7,10) /747kcal,3125kJ/
3. |200/250g Tekvicové kari s beluga šošovicou a cícerom, so zeleninovou ryžou a koriandrom (0) /1070kcal,4477kJ/
7. |150/250g Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)

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

Streda 9.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Mrkvovo zázvorová (1,6,7,9) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/160g Bravčový Maďarský guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /631kcal,2640kJ/
2. |150/250g Kuracie plnené so špenátom a sušenými paradajkami, prírodnou omáčkou s dusenou ryžou a listový šalát (9) /683kcal,2858kJ/
3. |250/250g Sójové soté v zemiakovej placke s opekanými zemiakmi a kapustovým šalátom (1,3,6,9) /580kcal,2427kJ/
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 10.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Česká kulajda (1,3,6,7,9) /267kcal,1117kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací provensálsky steak s dusenou ryžou (6,9) /645kcal,2699kJ/
2. |250/200g Bolonské špagety s parmezánom a rukolou (1,7,9) /742kcal,3105kJ/
3. |300/150g Palacinky s citrónovo - tvarohovým krémom s čokoládovým prelivom (1,3,7) /770kcal,3222kJ/
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 11.9.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Špenátová s vajíčkam (1,3,6,7,9) /150kcal,628kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové na hrášku s dusenou ryžou a polníčkom (1,6,9) /560kcal,2340kJ/
2. |150/250g Kurací steak s brandy krémovou omáčkou so zeleninovou tarhoňou (1,7,9) /687kcal,2874kJ/
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 12.9.2026**

Polievka : Cesnaková krémová s krutónmi (1,6,7,9) /140kcal,586kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté s paprikou a tarhoňou (1,6,9) /645kcal,2699kJ/
2. |150/250g Vyprážaný pikantný kurací rezeň so zemiakovou kašou
a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Nedeľa 13.9.2026

Polievka : Zeleninová s krúpami (1,6,9) /156kcal,653kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na prírodno, prírodná omáčka s dusenou ryžou (9) /634kcal,2653kJ/
2. |200/250g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou
a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Listový šalát s kuracím mäsom, vajíčkcom, krutónmi
a jogurtovým dressingom (1,3,7) /523kcal,2188kJ/
5. |450g Mliečna ryža s lesným ovocím a arašidovým maslom (5,7) /919kcal,3845kJ/
6. |450g Beluga šošovicový šalát so cherry paradajkami, uhorkou,
rukolou a granátovým jablkom (1,10) /655kcal,2741kJ/

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. 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.