



Pondelok 12.10.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Hrástková so zeleninou (1,6,9) /167kcal,699kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčové ragú na víne, trojfarebná paprika, slovenská ryža a kyslá smotana (1,3,7) /714kcal,2987kJ/

2. | 250/150g Hrachový prívarok, špekačka s praženou cibuľkou a chlieb (1,6,7,9) /1200kcal,5021kJ/

3. | 300/30g Fusilli s dubákovou omáčkou, syrom a rukolou (1,7) /714kcal,2987kJ/

7. | 150/250g Kuracie prsia na paprike (light) s natural ryžou (7)

FIT **Bielkoviny:** 43g | **Sacharidy:** 80g | **Tuky:** 7g | **Vláknina:** 4,8g | **Kalórie:** 558kcal

Utorok 13.10.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Karfiolová krémová s krutónmi (1,6,7) /126kcal,527kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčové guľky v paradajkovej omáčke s varenými zemiakmi a petržlenovou vňaťou (1,3,9) /787kcal,3293kJ/

2. | 150/250g Kuracie soté na zázvore so zeleninou, dusenou ryžou a jarnou cibuľkou (9) /617kcal,2582kJ/

3. | 400/80g Pečená cvikla s cicerom so zeleninovým bulgurom a kyslou smotanou s mäťou, kapustový šalát (1,7) /499kcal,2088kJ/

7. | 150/250g Ryba na citróne s varenými zemiakmi a hráškom (4)

FIT **Bielkoviny:** 35g | **Sacharidy:** 55g | **Tuky:** 7g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 440kcal

Streda 14.10.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Staročeská kyselica (1,6,7) /182kcal,761kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Kokosovo-limetkové kuracie stehno bez kosti s koriandrom a jasmínovou ryžou (0) /743kcal,3110kJ/

2. | 150/250g Bravčový čiernohorský rezeň so syrom a zemiakovou kašou, kyslé uhorky (1,3,7) /996kcal,4167kJ/

3. | 400/50g Farfalle s cuketou, paprikou, šampiňónmi, rukolou a parmezánom (1,7) /739kcal,3092kJ/

7. | 150/250g Grilované kuracie prsia so zeleninovým kuskusom, prírodná omáčka (1,9)

FIT **Bielkoviny:** 40g | **Sacharidy:** 65g | **Tuky:** 20g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 620kcal

Štvrtok 15.10.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Frankfurtská s klobásou (1,6,9) /327kcal,1368kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 200/330g Bravčový vracbec so špenátovým prívarkom a zemiakovou knedľou (1,3,7) /672kcal,2812kJ/

2. | 150/250g Kurací plátok s cuketovo-paradajkovou omáčkou a basmati ryžou (1,6,9) /615kcal, 2580kJ/

3. | 300/100g Buchta na pare so slivkovým lekvárom, makovou posýpkou a maslom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/

7. | 150/250g Kurací stehenný plátok (bez kože) pečený, zemiakové pyré a dusená mrkva, ľahká šťava (6,7,9)

FIT **Bielkoviny:** 36g | **Sacharidy:** 61g | **Tuky:** 16g | **Vláknina:** 6,5g | **Kalórie:** 520kcal

Piatok 16.10.2026

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Hokkaido-mrkvový krém (6,7,9) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčové karé sous-vide s horčicovo - medovou omáčkou a tarhoňou (1,6,7,10) /787kcal,3293kJ/

2. | 400g Zapekané zemiakové noky s kuracím mäsom, špenátom a sušenými paradajkami (1,7) /760kcal,3180kJ/

3. | 120/250g Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou

a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /925kcal,3870kJ/

7. | 150/250g Grilované tofu s quinoou a pečenou zeleninou, jogurtovo-bylinková omáčka

FIT **Bielkoviny:** 27g | **Sacharidy:** 58g | **Tuky:** 20g | **Vláknina:** 9g | **Kalórie:** 520kcal



Sobota 17.10.2026

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na smotane s kolienkami (1,7,9,10) /661kcal,2766kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 18.10.2026

Polievka : Fazuľová na kyslo so zemiakmi (1,6,7,9) /158kcal,661kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový prírodný rezeň s anglickou zeleninou a dusenou ryžou (1,7) /607kcal,2540kJ/
2. |200/250g Vyprážaný karfiol s varenými zemiakmi a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |350g Caesar šalát s kuracím mäsom, vajíčkcom, slaninkou, parmezánom a krutónmi (1,3,4,6,7,10) /270kcal,1130kJ/
5. |500g Rezance s tvarohom, makom a višňovým prelivom (1,7) /705kcal,2950kJ/
6. |460g Zeleninový šalát s redkovkou, artičokmi, cícerom, slnečnicovými semiačkami, rukolou a pečivom (1,3,7) /427kcal,1787kJ/

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. Vlíčibôb 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 (balená) po 19:00

Prevádzka: Precise Kantína GymBeam , Rastislavova 93, Košice

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