

**Pondelok 5.10.2026**

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

0,3l B: Hrachová s párkom (1,6,9) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčový maďarsko-rumunský tokáň s kolienkami (1,7) /699kcal,2925kJ/

2. | 150/250g Kurací steak s peprovou omáčkou s pučenými zemiakmi a listový šalát (7) /837kcal,3502kJ/

3. | 250/250g Tekvicový prívarok s varenými zemiakmi a volskými okami (1,3,7,9) /638kcal,2669kJ/

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 6.10.2026

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

0,3l B: Kapustová zo sladkej kapusty a zemiakmi (1,9) /101kcal,423kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Pikantné kuracie fašírky s údeným syrom, zemiakovou kašou
a cviklovým šalátom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

2. | 150/250g Zapekané cestoviny s údenou krkovičkou a uhorkovým šalátikom (1,3,7) /722kcal,3021kJ/

3. | 250/250g Tofu Stir-fry so zeleninou a dusenou ryžou (6,11,14) /698kcal,2920kJ/

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

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

Streda 7.10.2026

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

0,3l B: Zeleninový boršč s kyslou smotanou (6,7,9) /132kcal,552kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčový paprikáš so špenátovými haluškami (1,3,6,7,9) /736kcal,3079kJ/

2. | 150/250g Kurací vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /601kcal,2515kJ/

3. | 350/100g Fazuľovo-šampiňónové ragú s volskými okami a chlebom (1,3,9) /498kcal,2084kJ/

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 8.10.2026

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

0,3l B: Gulášová z mletého mäsa (1,9) /237kcal,992kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Kuracie vykostené stehno marinované v pikantnej omáčke Piri Piri
s baby zemiakmi a cesnakovým dipom (1,3,7,10) /763kcal,3192kJ/

2. | 150/250g Pečená krkovička s dusenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /706kcal,2954kJ/

3. | 450g Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom a lesným ovocím (1,3,7) /1400kcal,5858kJ/

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 9.10.2026

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

0,3l B: Krémová tekvicová s červenou šošovicou a krutónmi (1,6,7,9) /101kcal,423kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčové karé plnené mletým mäsom, prírodná omáčka
s tarhoňou a čalamádou (1,3,7,9) /590kcal,2469kJ/

2. | 150/250g Kuracie chilli con carne s mexickou ryžou a koriandrom (9) /804kcal,3364kJ/

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 10.10.2026

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté s hráškom a dusenou ryžou (6,9) /722kcal,3021kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 11.10.2026

Polievka : Mrkvovo zázvorová (1,6,7,9) /120kcal,502kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté s paprikou a tarhoňou (1,6,9) /695kcal,2908kJ/
2. |150/250g Kuracie plátky s údeným syrom, prírodnou omáčkou a dusenou ryžou (7,9) /669kcal,2799kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |420g Zeleninový šalát s GymBeam tuniakom, vajíčkom, bylinkovým dressingom a krutónmi (1,3,4,7) /450kcal,1883kJ/
5. |525g Palacinky s citrónovo - tvarohovým krémom s čokoládovým prelivom (1,3,7) /770kcal,3222kJ/
6. |450g Cestovinový šalát s pestom zo sušených paradajok, cuketou, syrom feta a slnečnicovými semiačkami (1,7) /407kcal,1703kJ/

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.