Pondelok **16.11.2026**

Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Šošovicová s párkom (1,6,9) /148kcal,619kJ/
Hlavné jedlá :	
1.|150/250g	Bravčové ragú na divoko s tarhoňou a listový šalát s mrkvou (1,6,9) /641kcal,2682kJ/
2.|150/250g	Vyprážané rybie filé s pučenými zemiakmi, hráškom a tatárskou omáčkou (1,3,4) /650kcal,2720kJ/
3.|350/100g	Cous-cous s cícerom, zeleninou, chilli a volskými okami (1,3,9) /562kcal,2351kJ/
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 **17.11.2026**

Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Marocká cícerová (7,9) /280kcal,1172kJ/
Hlavné jedlá :	
1.|150/250g	Kuracie rezančeky v syrovej omáčke, kukurica, cestovina penne (1,7,9) /669kcal,2799kJ/
2.|400/100g	Koložvárska kapusta s kyslou smotanou a chlebom (1,3,7,9) /1005kcal,4205kJ/
3.|300/100g	Zapekaný karfiol so syrom s varenými zemiakmi a paradajkovým ragú (3,7) /586kcal,2452kJ/
7.|150/250g	Ryba na citróne s varenými zemiakmi a hráškom (4)
FIT	**Bielkoviny**: 35g |**Sacharidy**: 55g |**Tuky**: 7g |**Vláknina**: 7g |**Kalórie**: 440kcal

Streda **18.11.2026**

Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Paradajková s liatym cestom (1,3,6,9) /120kcal,502kJ/
Hlavné jedlá :	
1.|150/250g	Kuracie chilli con carne s mexickou ryžou a koriandrom (9) /804kcal,3364kJ/
2.|150/250g	Bravčový Cordon Bleu s varenými zemiakmi, petržlenovou vňaťkou a domácou tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /918kcal,3844kJ/
3.|300/150g	Palacinky s citrónovo - tvarohovým krémom s čokoládovým prelivom (1,3,7) /770kcal,3222kJ/
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 **19.11.2026**

Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Jarná zeleninová s karfiolom (6,9) /198kcal,828kJ/
Hlavné jedlá :	
1.|150/250g	Kuracie na šampiňónoch s kolienkami (1,3,7,9) /752kcal,3146kJ/
2.|200/250g	Bravčové čevapčiči so zemiakovou kašou, cibuľou a horčicou (1,3,7,10) /932kcal,3899kJ/
3.|400/150g	Maslové nokerle s bryndzovou omáčkou, slaninkou a jarnou cibuľkou (1,3,6,7) /705kcal,2950kJ/
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
8.|150/250g	**Burgundské hovädzie líčka s koreňovou zeleninou, perlovou cibuľkou a lesnými hubami so zemiakovou kašou (0)**

Piatok **20.11.2026**

Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l	B: Česká kulajda (1,3,6,7,9) /267kcal,1117kJ/
Hlavné jedlá :	
1.|150/250g	Bravčové rezančeky z karé, sójová omáčka, badián a mrkva s dusenou ryžou (1,6) /699kcal,2925kJ/
2.|150/250g	Kurací steak s Toskánskou omáčkou, fusilli cestovinou a baby špenátom (1,7,9) /746kcal,3121kJ/
3.|120/250g	Vyprážaný syr s varenými zem. s petržlenovou vňaťkou 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 21.11.2026

Polievka : Fazuľková na kyslo (1,6,7,9) /140kcal,586kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1.|150/250g Kuracie plátky so syrom, prírodnou omáčkou a dusenou ryžou (1,7,9) /624kcal,2611kJ/
2.|150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 22.11.2026

Polievka : Kapustová polievka so šampiňónmi a krúpami (1,6,9) /267kcal,1117kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1.|150/250g Bravčové plátky na cigánsky spôsob s dusenou ryžou (1,9) /780kcal,3264kJ/
2.|150/250g Kurací vyprážaný rezeň s pučenými zemiakmi a kompótom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4.|450g Tuniakový Bowl so zeleninou, ryžou, vajíčkom a jogurtovým dressingom (3,4,7,10) /450kcal,1883kJ/
5.|500g Rezance s tvarohom, makom a višňovým prelivom (1,7) /705kcal,2950kJ/
6.|450g Krupoto šalát so zeleninkou, vajíčkom, feta syrom a rukolou (1,3,7,10) /421kcal,1761kJ/

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. Vlčí 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.