	Pondelok	**23.11.2026**
Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /715kcal,314kJ/	
0,3l	B: Zemiaková krémová na kyslo (1,7) /116kcal,485kJ/	
Hlavné jedlá :		
1.|150/250g	Bravčová krkovička so sójovo-medovou omáčkou, pučené zemiaky (1,6,7,9,10) /1030kcal,4310kJ/	
2.|150/250g	Kuracie vykostené stehno s karfiolom, hráškom, kokosovým mliekom a kešu s dusenou ryžou a koriandrom (8) /850kcal,3556kJ/	
3.|300/200g	Pikantné farfalle Arrabiata s parmezánom a baby špenátom (1,7,9) /623kcal,2607kJ/	
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	**24.11.2026**
Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /715kcal,314kJ/	
0,3l	B: Francúzska s mletým mäsom a mušličkami (1,3,6,9) /80kcal,335kJ/	
Hlavné jedlá :		
1.|150/250g	Kuracie na čínsky spôsob s dusenou ryžou a šalátikom z pekinskej kapusty (6,11) /503kcal,2105kJ/	
2.|150/160g	Bravčové karé s chrenovou omáčkou s domácou parenou knedľou (1,3,7) /789kcal,3301kJ/	
3.|200/200g	Fazuľkový prívarok s pučenými zemiakmi a volskými okami (1,3) /945kcal,3954kJ/	
7.|150/250g	Ryba na citróne s varenými zemiakmi a hráškom (4)	
FIT	**Bielkoviny**: 35g |**Sacharidy**: 55g |**Tuky**: 7g |**Vláknina**: 7g |**Kalórie**: 440kcal	

	Streda	**25.11.2026**
Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /715kcal,314kJ/	
0,3l	B: Hŕstková so zeleninou (1,9) /133kcal,556kJ/	
Hlavné jedlá :		
1.|150/250g	Bravčové ragú na víne, trojfarebná paprika, slovenská ryža a kyslá smotana (1,3,7) /714kcal,2987kJ/	
2.|150/250g	Kurací rezeň v bylinkovej panko strúhanke so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /837kcal,3502kJ/	
3.|350/100g	Zeleninové lasagne s paradajkovým ragú so syrom a rukolou (1,3) /814kcal,3406kJ/	
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	**26.11.2026**
Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /715kcal,314kJ/	
0,3l	B: Kapustová zo sladkej kapusty a zemiakmi (1,9) /101kcal,423kJ/	
Hlavné jedlá :		
1.|150/250g	Kurací steak s hubovou omáčkou, tarhoňou, parmezánom a rukolou (1,7,9) /739kcal,3092kJ/	
2.|200/250g	Bravčové fašírky so zemiakovým prívarkom a chlebom (1,3,7,10) /865kcal,3619kJ/	
3.|350/50g	Pečené ovsené vločky s banánom a hrozienkami s omáčkou z lesného ovocia (1,3,7) /675kcal,2824kJ/	
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	**27.11.2026**
Polievky :	A: Slepačí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /715kcal,314kJ/	
0,3l	B: Karfiolová krémová s krutónmi (1,7) /298kcal,1247kJ/	
Hlavné jedlá :		
1.|150/250g	Kuracie prsia na smotane s kolienkami (1,7) /880kcal,3682kJ/	
2.|150/250g	Pečená bravčová panenka s omáčkou zo zeleného korenia a pastrňákovým pyré (7) /788kcal,3297kJ/	
3.|120/250g	Vyprážaný syr s varenými zemiakmi 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 28.11.2026

Polievka : Hrachová s majoránom a krutónmi (1,6) /150kcal,628kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1.|200/250g Bravčová sekaná so zemiakovou kašou s kyslými uhorkami (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2.|150/280g Kurací plátok na prírodno, prírodná omáčka, varené zemiaky s anglickou zeleninou (9) /540kcal,2259kJ/

Nedeľa 29.11.2026

Polievka : Kari tekvicová s fazuľou (6,9) /198kcal,828kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1.|150/250g Kuracie soté s hráškom, mrkvou a tarhoňou (1,9) /695kcal,2908kJ/
2.|150/250g Bravčový vyprážaný rezeň s pučenými zemiakmi a domácou tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /983kcal,4113kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4.|450g Cous-cous šalát so zeleninou, feta syrom a kuracím mäsom marinovaným v kyslej smotane (1,7) /621kcal,2598kJ/
5.|400g Pirohy so slivkovým lekvárom, makovou posýpkou a maslom (1,3,7) /1334kcal,5581kJ/
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. 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.