

Průvodce: Menzy a kantýny

Ke stravování na 1. lékařské fakultě máte možnost využít z široké nabídky **8 menz UK** (<https://kam.cuni.cz/KAM-20.html>). Můžete se zde stravovat po celý akademický rok. Většina menz je otevřena denně od **10:45 do 14:30**. Vybíráte ze 4 možných hlavních jídel, jedno je obvykle vegetariánské. Cena pro studenty se pohybuje mezi 55-60 korunami (hlavní jídlo + čaj/limonáda). Polévka již není zahrnuta v ceně a je nutno si jí koupit zvlášť. Platba probíhá bezhotovostně pomocí karty **ISIC či studentského průkazu**.

Jídelní lístky a otevírací doba menz

Aktuální jídelní lístky jsou dostupné v menzách (vyvěšené na nástěnkách) či na webových stránkách (<https://kamweb.ruk.cuni.cz/webkredit/>). Otevírací doba menz je odlišná pro kolejní a školní menzy, aktuální otevírací dobu si můžete ověřit zde (<https://kam.cuni.cz/KAM-89.html>).

První oběd

Studenti 1. LF většinou chodí na obědy do menzy Albertov (<http://mapy.cz/zakladni?x=14.4231102&y=50.0697927&z=15&source=firm&id=2358263>) či menzu Budeč (<http://mapy.cz/zakladni?x=14.4325442&y=50.0708286&z=15&source=firm&id=2358264&q=menza%20bude%C4%8D>)

K první návštěvě menzy si připravte školní průkaz ISIC a hotovost (**minimálně 200 Kč**). Na pokladně, která je na Albertově naproti vchodu do jídelny, se můžete zaregistrovat do menzovního systému. Zařídí vám účet, na který vám hned dobijí peníze. Na oběd si můžete zajít hned po jeho založení. Nezapomeňte si říct o vygenerování **hesla** pro objednávání jídel přes internet. Při dalším dobíjení vám dobijí i menší částky.

Objednávání jídel

Oběd si můžete a nemusíte předem objednat, záleží na vás. Pokud si oběd předem neobjednáte, trochu riskujete, že budete mít menší výběr jídel. V odpoledních hodinách ubývá počtu druhů jídel.

Porci si můžete objednat několika způsoby:

- přes internetový portál **WebKredit** (<https://kamweb.ruk.cuni.cz/webkredit/>),
- pomocí mobilní aplikace pro operační systém Android **MobilKredit** (<https://kamweb.ruk.cuni.cz/webkredit/>),
- na prezentačním místě v menzách (počítačová obrazovka zavěšená na zdi).

Pokud si chcete objednat jídlo předem, musíte to stihnout do 14.30 hodin předchozího pracovního dne.

Nabídka

Kromě hlavního jídla si můžete vybrat i ze široké škály zeleninových a ovocných **salátů**. Na rychlý oběd je možné si zakoupit **bagety** za studentské ceny. Mnohé menzy nabízí i velký výběr sladkých moučníků či lahvových nápojů. Milovníci piva si můžou dopřát k obědu i půllitr točeného moku. Novinkou je alternativa klasických jídel, tzv. "**minutky**", za lehce zvýšenou cenu.

Osobní hodnocení

Pokus jste zdravě žijící člověk, který potřebuje nízkokalorické fit jídlo, nejsou menzy nic pro vás. Ale pokud se chcete levně najíst, dobře se zasytit – velkými a obvykle chutnými porcemi, potkat přátele a popovídat si, nejste nepřátelé hromadných obědů, jsou pro vás menzy tím pravým. Nenechte se odradit svými spolužáky, kteří budou reptat – služby menzy jsou určitě dostatečné a mají tendenci se zlepšovat. O veškeré nápady na zlepšení či kritiku se můžete podělit v knize přání a stížností (<https://kam.cuni.cz/KAM-164.html>).

Kantýny

Kantýna 1.LF UK

Najdete ji za budovou knihovny 1.LF UK. Je pod správou kolejí a menz UK. Můžete tu platit ISICem i v hotovosti. K dostání jsou polévky, bagety, saláty, sušenky, minerálky, točená kofola či káva za studentské ceny. Výhodou je lokalizace v samotném centru fakulty a v létě volná místa k sezení na zahrádce.

Kantýna Přírodovědecké fakulty - zeměpisná větev

Tuto kantýnu najdete v budově PŘF UK naproti Fyziologickému ústavu. Zde můžete platit pouze hotově. Ceny odpovídají kvalitě. Za vyšší cenu ochutnáte skvělé zdravé speciality jako například Quiche či domácí dorty, sušenky či polévky. Můžete si dopřát i výbornou kávu. Nevýhodou kantýny je omezený počet míst k sezení a nemožnost sezení venku.

Kantýna Přírodovědecké fakulty - chemická větev

Najdete ji u chemiků na PŘF UK. Je lokalizovaná v suterénu. K dostání jsou sušenky, káva či bagety. V konkurenci zeměpisné kantýny není příliš využívána.

Odkazy

- Stravování na UK (<https://kam.cuni.cz/KAM-4.html>)
- Další stravovací zařízení (<https://kam.cuni.cz/KAM-22.html>)