



SPEAK ACADEMY

Jedálny lístok SPEAK ACADEMY

16.3.2025 - 20.3.2025

PONDELOK (16.3.):	Desiata: Jogurt s pečenou granolou/ doobeda: ovocie	(A:1,3,7)
	Polievka: Špenátová s vajíčkom	(A:1,3,7)
	Hlavné jedlo: Špagety Carbonara	(A:1,3,7)
	Olovrant: Chlebík s tuniakovou nátierkou, uhorka	(A: 1,3,4,7)
UTOROK (17.3.):	Desiata: Vanilkový puding, lesné ovocie/ doobeda: ovocie	(A:1,3,7)
	Polievka: Zeleninová s qinoou	(A:1,9)
	Hlavné jedlo: Kurací steak na mede a cesnaku s dusenou ryžou, šalát	(A: 7,10)
	Olovrant: Avokádová nátierka, chlebík so zeleninou	(A:1,3, 7)
STREDA (18.3.):	Desiata: Celozrnný rožok so smotanovou n., uhorka, doobeda: ovocie	(A:1,3,7)
	Polievka: Cibuľačka s krutónmi	(A:1,3,7)
	Hlavné jedlo: Zemiakový prívarok so syrovou fašírkou, chlieb	(A:1,3,7,10)
	Olovrant: Jablkové pyré s Bebe sušienkou	(A:1,3,7)
ŠTVRTOK (19.3.):	Desiata: Obložený chlebík s vareným vajíčkom / doobeda: ovocie	(A:1,3,7)
	Polievka: Zemiaková kyslá s kôprom, chlieb	(A:1,3,7)
	Hlavné jedlo: Kuracie prsia v pomarančovej omáčke, dusená ryža	(A:9)
	Olovrant: Makový závin	(A:1,3,7)
PIATOK (20.3.):	Desiata: Zapečený toast, zelenina/ doobeda: ovocie	(A:1,3,7)
	Polievka: Hovädzí vývar s cestovinou	(A:1,3,9)
	Hlavné jedlo: Bravčové ragú s koreňovou zeleninou a cestovinou, kyslá uhorka	(A:1,3,9)
	Olovrant: Croissant	(A:1,3,7)