



16. 4. - 20. 4. 2018

Pondělí

Polévka:	Špenátová	„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Klaso na čínský způsob, bulgur	.1.	80 Kč
Jídlo II:	Amarantové rizoto se zeleninou a mandlemi	.8., „bezlep“	80 Kč
Jídlo VS:	Celozrnný kuskus, adzuki s tahini, pečená zelenina	.1.	80 Kč
Pizza:	Špenátová Uzené tofu Zeleninová	1/4	30 Kč
Salát I:	Salát z bulguru	.1.10. „*“ „č“	16 Kč
Salát II:	Těstovinový s brokolicí	„*“	16 Kč
Salát III:	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Karobový koláč se semínky	.1.6.11.	20 Kč
Dezert II:	Litý koláč s tvarohem a ovocem	.1.7.	20 Kč
Dezert VS:	Kuskusovník	.1.	25 Kč

Úterý



Polévka:	Cizrnová	.9. „bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Pečené brambory se seitanem a zeleninou	.1.	80 Kč
Jídlo II:	Fazolové kari, kvasový chléb	.1.	80 Kč
Jídlo VS:	Celozrnná rýže, dip z uz. tofu, restovaná zelenina	.6. „bezlep“	80 Kč
Pizza:	Sýrová Rajčatová Žampionová	1/4	30 Kč
Salát I:	Těstovinový s tuňákem	.1. 4. „*“ „č“	16 Kč
Salát II:	Pomazánka z červené řepy s křenem	„*“ „bezlep“	16 Kč
Salát III:	Zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Makový závin s jablky	.1.	25 Kč
Dezert II:	Musli koláč	.1.8.	15 Kč
Dezert VS:	Oranžové řezy	„bezlep“	25 Kč

Středa

Polévka:	Zeleninová VS	„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Plněné žampiony portobello, jasmínová rýže	.6. „bezlep“	80 Kč
Jídlo II:	Šmakoun na kapustě, jasmínová rýže	.3.7. „bezlep“	80 Kč
Jídlo VS:	Omáčka a la "rajská", celozrnné těstoviny, fazole navy	.1.	80 Kč
Pizza:	Tuňáková Valašská bez sýra Brokolicová	1/4	30 Kč
Salát I:	Hanácký	„*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
Salát II:	Rýžový se zeleninou	„*“ „bezlep“	16 Kč
Salát III:	Zelný	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Špaldová palačinka	.1.	15 (20) Kč
Dezert II:	Chlebíček	.1.8.	15 Kč
Dezert VS:	Tofu krém s malinami	.6. „bezlep“	25 Kč



Čtvrtek

<u>Polévka:</u>	Vegetariánská gulášová	.6.9. „bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Květákové placičky, šťouchané brambory s jáhly, salát	.6. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Seitan v hořčičné omáče, bulgur	.1.6.10.	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	 Pomalý hrnec, mrkvový kondiment	.1.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	S veg. uzeninou Špenátová Žampionová	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Kukuřičný	.1.6.7. „*“ „č“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Ovocný salát s jogurtem	.7. „*“ „bezlep“	15 Kč
<u>Salát III:</u>	Šopský	.7. „*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Dezert I:</u>	Kakaový koláč s borůvkovým krémem	.1.7.	30 Kč
<u>Dezert II:</u>	Jablečná bábovka	.1.	15 Kč
<u>Dezert VS:</u>	 Ovocný koláč s polentovým krémem a agarem	.11. „bezlep“	25 Kč

Pátek

<u>Polévka:</u>	Mrkvový krém	.9. „bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Kari rizoto s tempehem	.6. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Maďarský guláš, kvasový chléb/ bezlepkový chléb	„bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	 Cizrnové karbanátky z ječných krupek, zeleninový dip	.1.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Rajčatová Sýrová Valašská bez sýra	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Strážnický	.6.7. „*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Indická pomazánka	„*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Mrkvové šátečky	.1.	15 Kč
<u>Dezert II:</u>	Čokoládové muffiny	.1.	20 Kč
<u>Dezert VS:</u>	 Makové řezy	.8. „bezlep“	25 Kč


Změna jídelníčku vyhrazena

* – cena polévky bez hlavního jídla je 25 Kč

„*“ – cena salátu uvedena za 100 g (možno objednávat i větší množství)

„bezlep“ – označení přirozeně bezlepkového jídla

„č“ – salát obsahuje majonézu z červené čočky

 – Pečeť kvality - Vyvážená Strava

<u>Alergeny:</u>	.1. obiloviny obsahující lepek	.8. skořápkové plody
	.2. koryši	.9. celer
	.3. vejce	.10. hořčice
	.4. ryby	.11. sezamová semena (sezam)
	.5. podzemnice olejná (arašídy)	.12. oxid siřičitý a siřičitany
	.6. sojové boby (sója)	.13. vlnič bob (lupina)
	.7. mléko	.14. měkkýši

STRAVA JE URČENA K OKAMŽITÉ SPOTŘEBĚ

ZDRAVÁ VÝŽIVA • JÍDELNA • PRODEJNA • PORADENSTVÍ



www.oaza-zdravi.cz info@oaza-zdravi.cz objednávky jídla a zboží - tel. 777 432 332
prodejny: Litomyšl, Havlíčkova 441 - tel. 732 741 220 Svitavy, Vojanova 11 - tel. 777 430 420
Česká Třebová, Staré náměstí 34 - tel. 737 601 261

ZDRAVÁ VÝŽIVA • JÍDELNA • PRODEJNA • PORADENSTVÍ



www.oaza-zdravi.cz info@oaza-zdravi.cz objednávky jídla a zboží - tel. 777 432 332
prodejny: Litomyšl, Havlíčkova 441 - tel. 732 741 220 Svitavy, Vojanova 11 - tel. 777 430 420
Česká Třebová, Staré náměstí 34 - tel. 737 601 261