



14. 5. - 18. 5. 2018

Pondělí

Polévka:	Květáková	.6. „bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Seitan na čínský způsob, kuskus	.1.	80 Kč
Jídlo II:	Amarantové rizoto se zeleninou a mandlemi	.8. „bezlep“	80 Kč
Jídlo VS:	Bulgur, adzuki s mrkví, kedlubnové zelí	.1.	80 Kč
Pizza:	Špenátová Uzené tofu Zeleninová	1/4	30 Kč
Salát I:	Pařížský	.1.6. „*“ „č“	16 Kč
Salát II:	Mrkvový s jablíčkem	„*“ „bezlep“	13 Kč
Salát III:	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Mrkvová bábovka	.1.	15 Kč
Dezert II:	Litý koláč s jablky	.1.	20 Kč
Dezert VS:	Karobový jahelník	„bezlep“	20 Kč

Úterý



Polévka:	Z pečené dýně a kokosového mléka	.8.9. „bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Pohanková nádivka se špenátem a uzeným tofu	.6. „bezlep“	80 Kč
Jídlo II:	Hrachová kaše, veget. uzenina, kvasový chléb	.1.6.	80 Kč
Jídlo VS:	Pomalý hrnec, mrkvový kondiment	.1.	80 Kč
Pizza:	Sýrová Rajčatová Žampionová	1/4	30 Kč
Salát I:	Fazolový se sýrem	.7. „*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
Salát II:	Pomazánka "tataráček"	.1.10.	16 Kč
Salát III:	Zelný	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Špaldová palačinka	.1.	15 (20) Kč
Dezert II:	Ovocný koláč s drobenkou	.1.	20 Kč
Dezert VS:	Makové řezy	.8. „bezlep“	25 Kč

Středa



Polévka:	Zeleninová VS	„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Chana masala - indická cizrna N O V I N K A	„bezlep“	80 Kč
Jídlo II:	Bramborová musaka s čočkou	„bezlep“	80 Kč
Jídlo VS:	Svičková omáčka, marinované tofu, oves s rýží	.1.6.9.	80 Kč
Pizza:	Tuňáková Valašská bez sýra Brokolicová	1/4	30 Kč
Salát I:	Celerový	.6.9. „*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
Salát II:	Těstovinový s balkánským sýrem a olivami	.1. 7. „*“	16 Kč
Salát III:	Zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Makový závin s jablky	.1.	25 Kč
Dezert II:	Moravské koláče s tvarohem	.1.7.	25 Kč
Dezert VS:	Ovocný koláč s polentovým krémem a agarem	.11. „bezlep“	25 Kč



Čtvrtek

<u>Polévka:</u>	Fazolová	.9. „bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Kapustové karbanátky, mrkvovo bramborová kaše, zelný salát	.1.6.	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Šmakoun na paprice, jasmínová rýže	.3.7. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	 Celozrnná rýže, tempeh, zelenina se lnem	.6. „bezlep“	80 Kč
<u>Pizza:</u>	S veg. uzeninou Špenátová Žampionová	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Vlašský	.1.6.9.10. „*“ „č“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Cizrnový po Valašsku	.6. „*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Šopský	.7. „*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Dezert I:</u>	Špaldový koláč s tvarohem a ovocem v agaru	.1.7.	30 Kč
<u>Dezert II:</u>	Čokoládové muffiny	.1.	20 Kč
<u>Dezert VS:</u>	 Tofu krém s malinami	.6. „bezlep“	25 Kč

Pátek

<u>Polévka:</u>	Koprová s bramborem	„bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Burritos	.1.	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Džuveč, kvasový chléb/ bezlepkový chléb	.6. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	 Zapečené těstoviny s tofu zálivkou	.1.6.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Rajčatová Sýrová Valašská bez sýra	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Vitamínový	.10. „*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Tofu pomazánka	.6. „*“ „bezlep“	24 Kč
<u>Salát III:</u>	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Mrkvové šátečky	.1.	15 Kč
<u>Dezert II:</u>	Řepák	.1.(.7.)	25 Kč
<u>Dezert VS:</u>	 Oranžové řezy	„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