



17. 9. - 21. 9. 2018

Pondělí

<u>Polévka:</u>	Špenátová		„bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Klaso na čínský způsob, kuskus		.1.	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Jasmínové rizoto se zeleninou		„bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	Zapečené těstoviny s tofu zálivkou		.1.6.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Špenátová Uzené tofu Zeleninová		1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Salát z bulguru		.1.10. „*“ „č“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Rajčatový se šmakounem		.3.7. „*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Zeleninový		„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Litý koláč s jablky		.1.	20 Kč
<u>Dezert II:</u>	Hokkaido bábovka		.1.	15 Kč
<u>Dezert VS:</u>	Kuskusovník		.1.	20 Kč

Úterý



<u>Polévka:</u>	Indická polévka z červené čočky		„bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Pečený seitan, bramb.-jahelná kaše, grilovaná zelenina		.1.	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Maďarský guláš, kvasový chléb		.1.	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	Dýňová omáčka, fazole červená ledvina, celozrnná rýže		„bezlep“	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Sýrová Rajčatová Žampionová		1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Pařížský		.1.6. „*“ „č“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Pomazánka z červené řepy s křenem		„*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Zelný		„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Makový závin s jablky		.1.	25 Kč
<u>Dezert II:</u>	Karobový koláč se semínky		.1.6.11.	20 Kč
<u>Dezert VS:</u>	Ořechový hřbet s karobovou polevou		.8.11. "bezlep"	25 Kč

Středa





<u>Polévka:</u>	Z červené řepy a uzeného tofu		.6. „bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Dhal se žluté čočky, basmati rýže NOVINKA		„bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Špagety se seitanovou směsí		.1.	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	Celozrnná rýže, cizrnový dip, restovaná zelenina		„bezlep“	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Tuňáková Valašská bez sýra Brokolicová		1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Hanácký		„*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Mrkvový s jablíčkem		„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Salát III:</u>	Šopský		.7. „*“ „bezlep“	16 Kč
<u>Dezert I:</u>	Špaldová palačinka		.1.	15 (20) Kč
<u>Dezert II:</u>	Chlebíček		.1.8.	15 Kč
<u>Dezert VS:</u>	Makové řezy		.8. „bezlep“	25 Kč



Čtvrtek

<u>Polévka:</u>	Koprová s bramborem	„bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Brokolicová omáčka s tofu, rýžové placičky	.6. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Šmakoun na žampionech, jasmínová rýže	.3.7. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	 Pomalý hrnec, zelenina	.1.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	S veg. uzeninou Špenátová Žampionová	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Vitamínový	.10. „*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Těstovinový s balkánským sýrem a olivami	.1. 7. „*“	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Linecký koláč s jablky	.1.	20 Kč
<u>Dezert II:</u>	Tvarohový krém s malinami	.7. „bezlep“	25 Kč
<u>Dezert VS:</u>	 Jáhlový řez s pudinkem	.8. „bezlep“	25 Kč

Pátek

<u>Polévka:</u>	 Zeleninová VS	„bezlep“	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Kari rizoto s tempehem	 .6. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Džuveč, kvasový chléb/ bezlepkový chléb	.6. „bezlep“	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	 Čočkové karbanátky z ječných krup, polenta, zelenina	.1.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Rajčatová Sýrová Valašská bez sýra	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Dobrušský	.1.6. „*“ „č“	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Pomazánka "tataráček"	.1.10.	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Staročeský koláč	.1.7.	20 Kč
<u>Dezert II:</u>	Čokoládové muffiny	.1.	20 Kč
<u>Dezert VS:</u>	 Kokosová tapioka s karobem	.8. „bezlep“	30 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

 – Lehce pálivé jídlo

<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. vlní bob (lupina)
	.7. mléko	.14. měkkýši

STRAVA JE URČENA K OKAMŽITÉ SPOTŘEBĚ

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