



5. - 9. 11. 2018

### Pondělí

Polévka:	Brokolicová	„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Šmakoun na čínský způsob, jasmínová rýže	.3.7. „bezlep“	80 Kč
Jídlo II:	Amarantové rizoto se zeleninou a mandlemi	.8. „bezlep“	80 Kč
Jídlo VS:	Zeleninová směs s tofu, celozrnný kuskus	.1.6.	80 Kč
Pizza:	Špenátová   Uzené tofu   Zeleninová	1/4	30 Kč
Salát I:	Dobrušský	.1.6. „*“ „č“	16 Kč
Salát II:	Těstovinový s brokolicí	„*“	16 Kč
Salát III:	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Jablečná bábovka	.1.	15 Kč
Dezert II:	Litý koláč s tvarohem a ovocem	.1.7.	20 Kč
Dezert VS:	Karobový jahelník	„bezlep“	20 Kč

### Úterý

Polévka:	Koprová s bramborem	„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Lasagne	.1.6.	80 Kč
Jídlo II:	Bramborový kotlík, kvasový chléb	.1.6.	80 Kč
Jídlo VS:	Houbová omáčka, celozrnná rýže, velká fazole	„bezlep“	80 Kč
Pizza:	Sýrová   Rajčatová   Zampionová	1/4	30 Kč
Salát I:	Salát z bulguru	.1.10. „*“ „č“	16 Kč
Salát II:	Pomazánka z červené řepy s křenem	„*“ „bezlep“	16 Kč
Salát III:	Zelný	„*“ „bezlep“	13 Kč
Dezert I:	Čokoládový dort s tofu krémem	.1.6.	30 Kč
Dezert II:	Musli koláč	.1.8.	15 Kč
Dezert VS:	Kokosová tapioka s ovocem	.8. „bezlep“	30 Kč

### Středa

Polévka:	Miso polévka	„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Kari rizoto s tempehem	☀ .6. „bezlep“	80 Kč
Jídlo II:	Klaso v hořčičné omáčce, bulgur	.1.	80 Kč
Jídlo VS:	Pomalý hrnec, pečená zelenina	.1.	80 Kč
Pizza:	Tuňáková   Valašská bez sýra   Brokolicová	1/4	30 Kč
Salát I:	Fazolový se sýrem	.7. „*“ „č“ „bezlep“	16 Kč
Salát II:	Mrkvový s jablíčkem	„*“ „bezlep“	13 Kč
Salát III:	Šopský	.7. „*“ „bezlep“	16 Kč
Dezert I:	Kvasová bábovka <b>N O V I N K A</b>	.1.	30 Kč
Dezert II:	Perník	.1.	25 Kč
Dezert VS:	Oranžové řezy	„bezlep“	25 Kč



## Čtvrtek

<u>Polévka:</u>	Valašská kyselica	<b>.6.9. „bezlep“</b>	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Burritos	<b>.1.</b>	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Bramborová musaka s čočkou	<b>„bezlep“</b>	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	Rýže basmati, červená čočka, restovaná zelenina	<b>„bezlep“</b>	80 Kč
<u>Pizza:</u>	S veg. uzeninou   Špenátová   Žampionová	<b>1/4</b>	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Celerový	<b>.6.9. „*“ „č“ „bezlep“</b>	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Cizrnový po Valašsku	<b>.6. „*“ „bezlep“</b>	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Zeleninový	<b>„*“ „bezlep“</b>	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Crumble	<b>.1.</b>	25 Kč
<u>Dezert II:</u>	Dýňový chlebíček	<b>.1.</b>	15 Kč
<u>Dezert VS:</u>	Rýžovo-jahelný koláč s jablky	<b>„bezlep“</b>	20 Kč

## Pátek

<u>Polévka:</u>	Hráškový krém	<b>„bezlep“</b>	20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Mrkvové karbanátky, těstovinový salát	<b>.1.6. „č“</b>	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Mexický guláš, kvasový chléb/ bezlepkový chléb ☼	<b>„bezlep“</b>	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	Restovaná rýže, adzuki, zelenina	<b>„bezlep“</b>	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Rajčatová   Sýrová   Valašská bez sýra	<b>1/4</b>	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Strážnický	<b>.6.7. „*“ „č“ „bezlep“</b>	16 Kč
<u>Salát II:</u>	Indická pomazánka	<b>„*“ „bezlep“</b>	16 Kč
<u>Salát III:</u>	Lehký zeleninový	<b>„*“ „bezlep“</b>	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Linecký koláč s jablky	<b>.1.</b>	20 Kč
<u>Dezert II:</u>	Čokoládové muffiny	<b>.1.</b>	20 Kč
<u>Dezert VS:</u>	Tofu "cheesecake"	<b>.6. „bezlep“</b>	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

☼ – Lehce pálivé jídlo

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