



18. - 22. 3. 2019

Pondělí

Polévka:	Pórková		„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Chilli "con carne", kuskus	☼	.1.	80 Kč
Jídlo II:	Amarantové rizoto se zeleninou a mandlemi		.8.	„bezlep“ 80 Kč
Jídlo VS:	Celozrnné těstoviny, dip z červené čočky, rest. zelenina		.1.	80 Kč
Pizza:	Rajčatová s bazalk. pestem Uzené tofu Špenátová		1/4	30 Kč
Salát I:	Pařížský		.1.6.	„*“ „č“ 16 Kč
Salát II:	Z čínského zelí s jablíčkem		.7.	„*“ „bezlep“ 16 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:	Hráškový krém		„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Pečené brambory se seitanem a zeleninou		.1.	80 Kč
Jídlo II:	Zeleninové minestrone, kvasový chléb		.1.	80 Kč
Jídlo VS:	Restovaná rýže, adzuki s mrkví, kedlubnové zelí		„bezlep“	80 Kč
Pizza:	Rajčatová s bazalk. pestem Sýrová Žampionová		1/4	30 Kč
Salát I:	Hanácký		„*“ „č“	„bezlep“ 16 Kč
Salát II:	Pomazánka z červené čočky		„*“	„bezlep“ 16 Kč
Salát III:	Šopský		.7.	„*“ „bezlep“ 16 Kč
Dezert I:	Crumble		.1.	25 Kč
Dezert II:	Makovec		.1.11.	15 Kč
Dezert VS:	Jáhlový řez s pudinkem		.8.	„bezlep“ 25 Kč

Středa

Polévka:	Kulajda s hlívu ústřičnou		„bezlep“	20 (25) Kč
Jídlo I:	Burritos		.1.	80 Kč
Jídlo II:	Květákový nákyp		.1.6.	80 Kč
Jídlo VS:	Svíčková omáčka, marinované tofu, celozrnná rýže		.6.9.	„bezlep“ 80 Kč
Pizza:	Rajčatová s bazalk. pestem Valašská bez sýra Tuňáková		1/4	30 Kč
Salát I:	Těstovinový salát s pečeným seitanem		.1.10.	„*“ „č“ 16 Kč
Salát II:	Rajčatový se šmakounem		.3.7.	„*“ „bezlep“ 16 Kč
Salát III:	Zeleninový		„*“	„bezlep“ 13 Kč
Dezert I:	Moravské koláče s mákem		.1.	25 Kč
Dezert II:	Tříbarevný koláč		.1.7.	20 Kč
Dezert VS:	Tofu "cheesecake"		.6.	„bezlep“ 25 Kč

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



Čtvrtek

<u>Polévka:</u>	vs Miso polévka		„bezlep“ 20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Brokolicová omáčka s tofu, rýžové placičky	.6.	„bezlep“ 80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Špagety s boloňskou omáčkou	.1.6.	80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	vs Pomalý hrnec, mrkvový kondiment	.1.	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Rajčatová s bazalk. pestem S veg. uzeninou Zeleninová	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Salát z bulguru	.1.10.	„*“ „č“ 16 Kč
<u>Salát II:</u>	Květákový indický	.11.	„*“ „bezlep“ 16 Kč
<u>Salát III:</u>	Zelný	„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Kvasový táč NOVINKA	.1.7.8.	25 Kč
<u>Dezert II:</u>	Chlebíček	.1.8.	15 Kč
<u>Dezert VS:</u>	vs Kokosová tapioka s karobem	.8.	„bezlep“ 30 Kč

Pátek

<u>Polévka:</u>	Frankfurtská		.1.6. 20 (25) Kč
<u>Jídlo I:</u>	Seitan po indicku, jasmínová rýže	.1.8.11.	80 Kč
<u>Jídlo II:</u>	Džuveč, kvasový chléb/ bezlepkový chléb	.6.	„bezlep“ 80 Kč
<u>Jídlo VS:</u>	vs Pšeničné karbanátky, tofu s řasou arame, zelenina	„bezlep“	80 Kč
<u>Pizza:</u>	Rajčatová s bazalk. pestem Brokolicová Valašská bez sýra	1/4	30 Kč
<u>Salát I:</u>	Vlašský	.1.6.9.10.	„*“ „č“ 16 Kč
<u>Salát II:</u>	Hradecká pomazánka	.1.6.7.	„*“ 16 Kč
<u>Salát III:</u>	Lehký zeleninový	„*“ „bezlep“	13 Kč
<u>Dezert I:</u>	Kakaový koláč s borůvkovým krémem	.1.7.	30 Kč
<u>Dezert II:</u>	Řepák	.1.(.7.)	25 Kč
<u>Dezert VS:</u>	vs 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

vs – 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 (arašidy)	.12. oxid siřičitý a siřičitany
	.6. sojové boby (sója)	.13. vlnička (lupina)
	.7. mléko	.14. měkkýši

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



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