



10. - 14. 6. 2019

Pondělí

| | | | |
|--------------------|---|---------------|------------|
| <u>Polévka:</u> | Brokolicová | „bezlep“ | 20 (25) Kč |
| <u>Jídlo I:</u> | Indické ragú, basmati rýže | .1. | 80 Kč |
| <u>Jídlo VS:</u> | Jahelná kostka, hrachový dip, zelí z červené řepy | „bezlep“ | 80 Kč |
| <u>Letní talíř</u> | Salát: těstovinový-tofu-zelenina, česnekový dresing | .1.6. | 80 Kč |
| <u>Pizza:</u> | Rajčatová s bazalk. pestem Uzené tofu Špenátová | 1/4 | 30 Kč |
| <u>Salát I:</u> | Pařížský | .1.6. „*“ „č“ | 16 Kč |
| <u>Salát II:</u> | Čočkový indický | „*“ „bezlep“ | 16 Kč |
| <u>Salát III:</u> | Lehký zeleninový | „*“ „bezlep“ | 13 Kč |
| <u>Dezert I:</u> | Jablečná bábovka | .1. | 15 Kč |
| <u>Dezert II:</u> | Ovocný koláč s drobenkou | .1. | 20 Kč |
| <u>Dezert VS:</u> | Švestkový jahelník s karobovou polevou | .11. „bezlep“ | 20 Kč |

Úterý

| | | | |
|--------------------|--|----------------|------------|
| <u>Polévka:</u> | Frankfurtská | .1.6. | 20 (25) Kč |
| <u>Jídlo I:</u> | Řepové karbanátky, bulgurový salát | .1.6. „č“ | 80 Kč |
| <u>Jídlo VS:</u> | Houbová omáčka, celozrnná rýže, velká fazole | .9. „bezlep“ | 80 Kč |
| <u>Letní talíř</u> | Salát: kuskusový-cizrnový-zelenina, mrkvovo-ořech. dresing | .1. | 80 Kč |
| <u>Pizza:</u> | Rajčatová s bazalk. pestem Sýrová Žampionová | 1/4 | 30 Kč |
| <u>Salát I:</u> | Těstovinový s tuňákem | .1. 4. „*“ „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> | Musli koláč | .1.8. | 15 Kč |
| <u>Dezert VS:</u> | Kokosová tapioka s ovocem | .8. „bezlep“ | 30 Kč |

Středa

| | | | |
|--------------------|---|------------------|------------|
| <u>Polévka:</u> | Miso polévka | „bezlep“ | 20 (25) Kč |
| <u>Jídlo I:</u> | Kari rizoto s tempehem | .6. „bezlep“ | 80 Kč |
| <u>Jídlo VS:</u> | Pomalý hrnec, blanšírovaná zelenina | .1. | 80 Kč |
| <u>Letní talíř</u> | Salát: bulgurový-čočkový-zelenina, koprový dresing | .1. | 80 Kč |
| <u>Pizza:</u> | Rajčatová s bazalk. pestem Valašská bez sýra Tuňáková | 1/4 | 30 Kč |
| <u>Salát I:</u> | Dobrušský | .1.6. „*“ „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> | Datlový dort | .1.7. | 30 Kč |
| <u>Dezert II:</u> | Makovec | .1.11. | 15 Kč |
| <u>Dezert VS:</u> | Oranžové řezy | „bezlep“ | 25 Kč |



Čtvrtek

| | | | |
|--------------------|--|-----------------------|------------|
| <u>Polévka:</u> | Hrstková | .9. „bezlep“ | 20 (25) Kč |
| <u>Jídlo I:</u> | Seitanové výpečky, špaldový knedlík, zelí | .1. | 80 Kč |
| <u>Jídlo VS:</u> | Restovaná rýže, adzuki, zelenina | „bezlep“ | 80 Kč |
| <u>Letní talíř</u> | Salát: těstovinový-hrachový-zelenina, křenový dressing | .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> | Z červené řepy s jablíčkem | „*“ „bezlep“ | 16 Kč |
| <u>Salát III:</u> | Zeleninový | „*“ „bezlep“ | 13 Kč |
| <u>Dezert I:</u> | Míša NOVINKA | .7. „bezlep“ | 30 Kč |
| <u>Dezert II:</u> | Kvasová bábovka | .1. | 15 Kč |
| <u>Dezert VS:</u> | Tofu "cheesecake" | .6. „bezlep“ | 25 Kč |

Pátek

| | | | |
|--------------------|---|-------------------------------|------------|
| <u>Polévka:</u> | Krém se žampiony | „bezlep“ | 20 (25) Kč |
| <u>Jídlo I:</u> | Mexický guláš, kvasový chléb/ bezlepkový chléb | „bezlep“ | 80 Kč |
| <u>Jídlo VS:</u> | Zapečené těstoviny se zálivkou z červené čočky | .1. | 80 Kč |
| <u>Letní talíř</u> | Salát: rýžový-fazolový-zelenina, rajčatový dressing | „bezlep“ | 80 Kč |
| <u>Pizza:</u> | Rajčatová s bazalk. pestem Brokolicová Valašská bez sýra | 1/4 | 30 Kč |
| <u>Salát I:</u> | Strážnický | .6.7. „*“ „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> | Staročeský koláč | .1.7. | 20 Kč |
| <u>Dezert II:</u> | Řepák | .1.(.7.) | 25 Kč |
| <u>Dezert VS:</u> | Pudinkový řez se švestkami | .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

– 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