

DEN 1

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s ovocem
1/2 Olma Via Natur jogurt bílý BIO
1/4 Mandle
1 Kiwi
1 Dr. Oetker Ovesná kaše Vanilka

Příprava

Ovesnou kaši připravte dle návodu, nejlépe s mlékem. Přidejte ovoce, případně ořechy.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Ovocný salátek
1 Banán
1 Milko Jogurt řecký bílý BIO
1 Nektarinky

Příprava

Ovoce nakrájejte a smíchejte s jogurtem.

OBĚD

Rýžové nudle s kuřecím masem

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Zeleninový talíř
1/2 Paprika zelená
1/2 Rajčata Cherry

Příprava

Zeleninu nakrájejte a naskládejte na talířek. Nejlépe nesolte.

DEN 2

SNÍDANĚ

Míchaná vajíčka s pečivem, zelenina
1/5 Chléb Šumava balený krájený
1/3 Vejce 6x
1/3 Okurka hadovka

Příprava

Vajíčka umíchejte na pánvi a podávejte s pečivem. Přidejte nakrájenou zeleninu jako přílohu.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Ovocný mix
1/3 Ananas kousky
1 Kiwi

Příprava

Ovoce nakrájejte na menší kousky a promíchejte. Podávejte vychlazené.

OBĚD

Svíčková na smetaně, houskový knedlík

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Podmáslí s ovocem
1 Banán
1/2 "Podmáslí 0,5 %"

Příprava

Podmáslí rozmixujte spolu s ovocem. Můžete přidat hrst ořechů. Podávejte vychlazené.

734 602 600 zakaznici@budtekomfi.cz

komfi

ZMĚNY
Rádi byste změnili objednávku nebo vyřadili konkrétní jídlo? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00**, abyste stihli změnu ještě v daném týdnu.

PRVNÍ OBJEDNÁVKA NA DOBÍRKU
Dostali jste první objednávku na dobírku a chutnalo Vám? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00** pomocí chatu na webu, emailem nebo případně telefonicky. Objednávka se automaticky neobnovuje.

DEN 3

SNÍDANĚ

Ovesné sušenky s jogurtem
1 Hollandia Selský jogurt jahoda
1/2 Emco Ovesné sušenky kokosové

Příprava
Sušenky si snězte spolu s jogurtem. Sušenky můžete do jogurtu např. namáčet.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Chléb s bylinkovou pomazánkou
1/2 Patifu Pomazánka s bylinkami
1/5 Chléb Šumava balený krájený

Příprava
Pomazánku namažte na pečivo. Chcete-li, přidejte nakrájenou zeleninu.

OBĚD

Špagety s boloňskou

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Žervé s česnekem, chléb, zelenina
1/2 Rajčata Cherry
1 Milko Žervé česnek/ bylinky
1/3 Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava
Pomazánku namažte na pečivo a přidejte nakrájenou zeleninu jako přílohu.

DEN 4

SNÍDANĚ

Rýžová kaše s čokoládou
1/4 Mandle
1 Emco Rýžová kaše čokoláda kokos
1/2 Olma Via Natur jogurt bílý BIO
1/3 Ananas kousky

Příprava
Rýžovou kaši připravte dle návodu, nejlépe s mlékem. Přidejte ovoce, případně ořechy.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Čokoládový puding, ovoce
1 High Protein puding čoko
1 Banán

Příprava
K pudingu podávejte nakrájené ovoce. Můžete jej do pudingu i vmíchat.

OBĚD

Máslové kuře, rýže

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Tvarohový jogurt čokoládový
1 Jihočeský tvaroh a jogurt čokoláda
1 Nektarinky

Příprava
Jogurt můžete sníst s ovocem či s kouskem sušenky.

734 602 600 zakaznici@budtekomfi.cz

komfi

ZMĚNY
Rádi byste změnili objednávku nebo vyřadili konkrétní jídlo? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00**, abyste stihli změnu ještě v daném týdnu.

PRVNÍ OBJEDNÁVKA NA DOBÍRKU
Dostali jste první objednávku na dobírku a chutnalo Vám? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00** pomocí chatu na webu, emailem nebo případně telefonicky. Objednávka se automaticky neobnovuje.

DEN 5

SNÍDANĚ



Chléb s vajíčkem na tvrdo, zelenina

1/3 Okurka hadovka
1/5 Chléb Šumava balený krájený
1/3 Vejce 6x

Příprava

Vejce uvařte natvrdo, oloupejte a nakrájejte na plátky.
Podávejte na pečivu spolu se zeleninou.

DOPOLEDNÍ SVAČINA




Žervé s paprikou, chléb, zelenina

1/5 Chléb Šumava balený krájený
1/2 Paprika zelená
1/2 Lučina Linie s vlákninou

Příprava

Pomazánku namažte na pečivo a přidejte nakrájenou zeleninu jako přílohu.

OBĚD



Plněný paprikový lusk s rajskou, houskový knedlík

ODPOLEDNÍ SVAČINA



Chléb s lučinou, zelenina

1/2 Lučina Linie s vlákninou
1/3 Okurka hadovka
1/3 Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava

Pomazánku namažte na pečivo a přidejte nakrájenou zeleninu jako přílohu.

DEN 6

SNÍDANĚ



Ovesné sušenky s jogurtem

1 Jihočeský tvaroh a jogurt čokoláda
1/2 Emco Ovesné sušenky kokosové

Příprava

Sušenky si snězte spolu s jogurtem. Sušenky můžete do jogurtu např. namáčet.

DOPOLEDNÍ SVAČINA



Chléb s bylinkovou pomazánkou

1/3 Penam Fit Chléb slunečnicový
1/2 Patifu Pomazánka s bylinkami

Příprava


Pomazánku namažte na pečivo. Chcete-li, přidejte nakrájenou zeleninu.

OBĚD



Kuřecí kung pao, rýže

ODPOLEDNÍ SVAČINA




Podmáslí s ovocem

1/2 "Podmáslí 0,5 %"
1 Kiwi

Příprava

Podmáslí rozmixujte spolu s ovocem. Můžete přidat hrst ořechů. Podávejte vychlazené

734 602 600 zakaznici@budtekomfi.cz

 **komfi**

ZMĚNY
Rádi byste změnili objednávku nebo vyřadili konkrétní jídlo? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00**, abyste stihli změnu ještě v daném týdnu.

PRVNÍ OBJEDNÁVKA NA DOBÍRKU
Dostali jste první objednávku na dobírku a chutnalo Vám? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00** pomocí chatu na webu, emailem nebo případně telefonicky. Objednávka se automaticky neobnovuje.

DEN 7

SNÍDANĚ



Kefírové mléko, ovoce

- 1 Mléko kefírové meruňka
- 1 Banán

Příprava

Kefírové mléko si vypijte vychlazené spolu s nakrájeným ovocem jako přílohou.

DOPOLEDNÍ SVAČINA



Tvarohový jogurt s ovocem

- 1/3 Ananas kousky
- 1 Tvaroh a jogurt bílý

Příprava

K jogurtu přidejte ovoce nebo hrst ořechů. Ovoce do něj můžete i zamíchat.

OBĚD



Moravský vrabec se zelím, houskový knedlík

ODPOLEDNÍ SVAČINA



Rýžový dezert s ovocem

- 1 Kika Dezert rýžový
- 1 Nektarinky

Příprava

Rýžový dezert promíchejte a snězte spolu s nakrájeným ovocem. Ovoce můžete do jogurtu i vmíchat.

734 602 600

zakaznici@budtekomfi.cz

Bistro komfi

ZMĚNY

Rádi byste změnili objednávku nebo vyřadili konkrétní jídlo? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00**, abyste stihli změnu ještě v daném týdnu.

PRVNÍ OBJEDNÁVKA NA DOBÍRKU

Dostali jste první objednávku na dobírku a chutnalo Vám? Ozvěte se nám do **pondělí 9:00** pomocí chatu na webu, emailem nebo případně telefonicky. Objednávka se automaticky neobnovuje.