

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](mailto: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 pudink, ovoce**  
1 High Protein pudink čoko  
1 Banán  

Příprava  
K pudingu podávajte 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.