



DEN 1



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

Příprava


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



DOPOLEDNÍ SVAČINA
Ovocný salátek
1 Milko Jogurt řecký bílý BIO
1 Jablka
1 Pomeranč

Příprava

Ovoce nakrájejte a smíchejte s jogurtem.



VEČEŘE
Polévka hrášková s krutony
Polévka hrášková s krutony
Chléb Šumava balený krájený

Příprava

Polévku ohřejte a přidejte do ní krutony. Podávejte s pečivem.


DEN 2



SNÍDANĚ
Míchaná vajíčka s pečivem, zelenina
1/3 Vejce 6x
1/5 Chléb Šumava balený krájený
1/2 Paprika zelená

Příprava

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



DOPOLEDNÍ SVAČINA
Ovocný mix
1 Nektarinky
1/3 Ananas kousky
1 Kiwi

Příprava

Ovoce nakrájejte na menší kousky a promíchejte. Podávejte vychlazené.



VEČEŘE
Cizrnová pomazánka, pečivo
Hummus se semínky a rajčaty
Rajčata Cherry
Chléb Šumava balený krájený

Příprava

Pomazánku namažte na chleba, pokladte zeleninou

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**

1/4 Penam Fit Chléb slunečnicový
1/2 Patifu Pomazánka s bylinkami

Příprava

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

VEČEŘE

**Chléb s lučinou a se šunkou**

Lučina Linie s vlákninou
Fine Life Šunka výběrová dušená
Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava

Pomazánku namažte na pečivo, přidejte šunku.

DEN 4

SNÍDANĚ

**Rýžová kaše s čokoládou**

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

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 pudinku podávajte nakrájené ovoce. Můžete jej do pudinku i vmíchat.

VEČEŘE

**Chléb s lučinou a se šunkou**

Penam Fit Chléb slunečnicový
Lučina Linie s vlákninou
Fine Life Šunka výběrová dušená

Příprava

Pomazánku namažte na pečivo, přidejte šunku.

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.

DEN 5

SNÍDANĚ

**Chléb s vajíčkem na tvrdo, zelenina**

1/3 Vejce 6x
1/4 Penam Fit Chléb slunečnicový
1/3 Okurka hadovka

Příprava

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

DOPOLEDNÍ SVAČINA

**Žervé s paprikou, chléb, zelenina**

1/2 Paprika zelená
1/3 Lučina Linie s vlákninou
1/4 Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava

Pomazánku namažte na pečivo a přidejte nakrájenou zeleninu jako přílohu.

VEČEŘE

**Zeleninový salát se sýrem cottage**

Okurka hadovka
Rajčata Cherry
Jihočeský Cottage
Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava

Zeleninu nakrájejte a smíchejte se sýrem cottage.
Podávejte s pečivem.

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**

1/2 Patifu Pomazánka s bylinkami
1/4 Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava

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

VEČEŘE

**Polévka rajčatová se sýrem**

Polévka rajčatová se sýrem
Chléb Šumava balený krájený

Příprava

Polévku ohřejte a přidejte do ní nastrouhaný sýr.
Podávejte s pečivem.

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.

DEN 7

SNÍDANĚ

**Kefírové mléko, ovoce**

- 1 Nektarinky
- 1 Mléko kefírové meruňka

Příprava

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

DOPOLEDNÍ SVAČINA

**Tvarohový jogurt s ovocem**

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

Příprava

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

VEČEŘE

**Zeleninový salát se sýrem cottage**

- Jihočeský Cottage
- Chléb Šumava balený krájený
- Rajčata Cherry
- Okurka hadovka

Příprava

Zeleninu nakrájejte a smíchejte se sýrem cottage. Podávejte s pečivem.

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.