

DEN 1

SNÍDANĚ

**Ovesná kaše s ovocem**

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

Příprava

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

OBĚD

**Špagety s boloňskou**

VEČEŘE

**Těstovinový salát s tuňákem**

Okurka hadovka

Příprava

Těstovinový salát jezte nejlépe vychlazený, aby si zelenina zachovala čerstvost. Můžete jej ale také ohřát.

DEN 2

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.

OBĚD

**Máslové kuře, rýže**

VEČEŘE

**Cizrnová pomazánka, pečivo**

Hummus se semínky a rajčaty
Chléb Šumava balený krájený
Rajčata Cherry

Příprava

Pomazánku namažte na chleba, pokladte zeleninou

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

**Rýžová kaše s čokoládou**

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

Příprava

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

OBĚD

**Plněný paprikový lusk s rajskou, houskový knedlík**

VEČEŘE

**Polévka rajčatová se sýrem**

Chléb Šumava balený krájený
Polévka rajčatová se sýrem

Příprava

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

DEN 4

SNÍDANĚ

**Kefírové mléko, ovoce**

1 Pomeranč
1 Mléko kefirové meruňka

Příprava

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

OBĚD

**Kuřecí kung pao, rýže**

VEČEŘE

**Zeleninový salát se sýrem cottage**

Okurka hadovka
Rajčata Cherry
Jihočeský Cottage
Chléb Šumava balený krájený

Příprava

Zeleninu nakrájejte a smíchejte se sýrem cottage.
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 5

SNÍDANĚ

**Ovesné sušenky s jogurtem**

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

Příprava

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

OBĚD

**Moravský vrabec se zelím, houskový knedlík**

VEČEŘE

**Zeleninový salát se sýrem cottage**

Chléb Šumava balený krájený
Jihočeský Cottage
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.