

DEN 1

SNÍDANĚ

**Ovesná kaše s ovocem**

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

Příprava

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

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

**Kančí guláš, tyrolský knedlík**

DEN 2

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

**Čokoládový puding, ovoce**

1 Banán
1 High Protein puding čoko

Příprava

K pudingu podávajte nakrájené ovoce. Můžete jej do pudingu i vmíchat.

OBĚD

**Vepřové výpečky se špenátem,
bramborové halušky**

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 3

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
1/3 Penam Fit Chléb slunečnicový

Příprava

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

OBĚD

**Vepřová játra na cibulce, rýže**

DEN 4

SNÍDANĚ

**Rýžová kaše s čokoládou**

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

Příprava

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

DOPOLEDNÍ SVAČINA

**Tvarohový jogurt s ovocem**

1 Tvaroh a jogurt bílý
1 Jablko

Příprava

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

OBĚD

**Rýžové nudle s kuřecím masem**

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.