

DEN 1

SNÍDANĚ

**Ovesná kaše s ovocem**

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

Příprava

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

OBĚD

**Pěčená krkovička s kysaným zelím, housk. a bavor. knedlík**

DEN 2

SNÍDANĚ

**Míchaná vajíčka s pečivem, zelenina**

1/3 Vejce 6x
1/3 Penam Fit Chléb slunečnicový
1/2 Okurka hadovka

Příprava

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

OBĚD

**Lasagne s tvarohem a jablky**

DEN 3

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

**Červené kari s kuřecím masem, rýže**

DEN 4

SNÍDANĚ

**Rýžová kaše s čokoládou**

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

Příprava

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

OBĚD

**Segedinský guláš, houskový knedlík**

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 Penam Fit Chléb slunečnicový
1/3 Vejce 6x
1/2 Okurka hadovka

Příprava

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

OBĚD

**Kuře na paprice, rýže**

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.

OBĚD

**Hovězí tokáň, těstoviny**

DEN 7

SNÍDANĚ

**Kefírové mléko, ovoce**

1 Pomeranč
1 Mléko kefírové meruňka

Příprava

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

OBĚD

**Vepřové výpečky se zelím, bramborový knedlík**

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.