

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.

DEN 3

SNÍDANĚ

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.

734 602 600 zakaznici@budtekomfi.cz

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.

komfi

I Banán