

## 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.