

Před vařením se podívej na všechny části tohoto dokumentu, najdeš zde rady, jak vařit chytře nebo nákupní seznam. Doby přípravy platí při dodržování efektivního vaření (poslední stránka).

# Jídelníček - obědy na týden

twinrecipe.com

pondělí

**Dýňové špagety  
s kuřecím**



Cena/porce: 47 Kč

Doba přípravy: 40 minut

úterý

**Fazolovo dýňový  
krém s  
mozzarellou**



Cena/porce: 50 Kč

Doba přípravy: 10 minut

středa

**Krémové  
těstoviny s  
cottage a  
kuřecím**



Cena/porce: 54 Kč

Doba přípravy: 10 minut

čtvrtek

**Cizrnová miska  
se zeleninou**



Cena/porce: 53 Kč

Doba přípravy: 10 minut

pátek

**Jednoduchý  
falafel s  
bylinkami**



Cena/porce: 37 Kč

Doba přípravy: 40 minut

sobota

**Cottage muffiny**



Cena/porce: 48 Kč

Doba přípravy: 35 minut

neděle

**Jednoduchý  
cottage toust s  
rajčaty**



Cena/porce: 34 Kč

Doba přípravy: 15 minut