

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

**Těstoviny se
sýrovou
omáčkou**



Cena/porce: 38.3

Doba přípravy: 20 minut

úterý

**Ricottové noky
se sýrovou
omáčkou**



Cena/porce: 48.62

Doba přípravy: 20 minut

středa

**Masové kuličky s
bramborovou
kaší**



Cena/porce: 40.2

Doba přípravy: 40 minut

čtvrtek

**“Smažený” sýr a
dýňové hranolky**



Cena/porce: 47.7

Doba přípravy: 35 minut

pátek

**Špenátové
palačinky**



Cena/porce: 36.6175

Doba přípravy: 25 minut

sobota

**Čočkové
karbanátky s
tzatziki**



Cena/porce: 26.4

Doba přípravy: 25 minut

neděle

**Tuňákové koule s
baby špenátem**



Cena/porce: 82.35

Doba přípravy: 35 minut