



Nakupovalni listek za 4-člansko družino

..... ZA 7 DNI

sadje / zelenjava

- zelenjava: 16 kg
npr.: belo in rdeče zelje, zelena solata, motovilec, paprika, paradižnik, korenje, koleraba, čebula, por, bučke, rdeča pesa, strožji fižol...
- krompir: 5 kg
- fižol: 300 g
- sadje: 7 kg
npr.: jabolka, hruške, slive, kaki, kivi, marelice, breskve, češnje, jagode...

žita / riž / testenine

- kruh: 3 kg
polnozrnat pšenični kruh: 1 kg
pirin mešani kruh: 1 kg
rženi mešani kruh: 1 kg
- ovseni kosmiči ali muesli brez dodanega sladkorja: 2 x 500 g
- riž: 500 g
- polenta: 500 g
- testenine: 1,5 kg
ajdovi široki rezanci: 500 g
pirini polži: 500 g
polnozrnat peresniki: 500 g
- ajdova kaša: 500 g
- ješprenj: 500 g

mleko / mlečni izdelki

- mleko: 5 x 1 L (1,5 % mm)
- jogurt: 2 x 1 L
- skuta: 2 x 250 g (20 % mm)
- sir za žar: 900 g
- mladi sir: 300 g
- poltrdi sir: 250 g

meso / ribe / jajca

- jajca: 3 x 10 jajc
- meso*: 5,4 kg
kuhana šunka: 750 g
mleto meso: 700 g
meso v kosu: 3,4 kg
npr. govedina, teletina, svinjina, perutnina
- sveže ribe: 1 kg
npr. brancin, sardele, postrv
- tuna v konzervi: 4 x 80 g

olja / maščobe

- olje**: 1 L

.....
* pomembno je, da izbiramo puste dele mesa
pripočamo olje iz oljne ogrščice zaradi
ugodne maščobno kislinse sestave

Nakupovalni listek za 4-člansko družino upošteva preračunane količine osnovnih živil, ki jih potrebujemo za pripravo predlaganih obrokov, ki so v skladu z načeli zdravega prehranjevanja.



Izberi sezonsko sadje in zelenjavo od lokalnih proizvajalcev.
Kupuj živila z znakom "Izbrana kakovost - Slovenija".
Živila po odprtju embalaže shrani v skladu z navodili proizvajalca.
Preglej svojo shrambo in hladilnik ter porabi živila pri kuhanju.
Shrani in uporabi ostanke hrane od predhodnih obrokov.

POMEMBNO:

Pri pripravi obrokov bodimo zmerni s soljo, zadostuje da jed začnimo (začimbe, sol) in je ne solimo dodatno pri mizi. S sadjem bomo zaužili zadostno količino sladkorja, ki je v plodovih naravno prisoten. Poskrbite za zadostno količino vode ali nesladkanih pijač. Če se ne morete izogniti sladkanju, bodite zmerni in namesto sladkorja uporabite med.





Jedilnik za 4-člansko družino

•••• ZA 14 DNI ••••



ZAJTRK

KOSILO

VEČERJA

DAN 1

sendvič s kuhano šunko,
jogurt, sadje

Zrezek v naravni omaki,
pečen krompir, solata

solata s tuno, kruh

DAN 2

kosmiči, mleko, sadje

sir na žaru, ajdova kaša,
zelenjava na sopari

fižol v solati, kruh

DAN 3

kruh z namazom iz skute
in drobnjaka, mleko,
sadje

file piščančjih prsi na žaru,
polenta, mešana zelenjava
v sopari

solata z jajcem in
ješprenom

DAN 4

umešana jajca, kruh,
mleko, sadje

testenine, omaka z mletim
mesom in paradižnikom,
solata

testenine s sirom,
popečena zelenjava

DAN 5

kosmiči, mleko, sadje

pečena riba, blitva s
krompirjem, solata

solata z jajcem, kruh

DAN 6

sendvič s kuhano šunko,
jogurt, sadje

mesna rižota, solata

zrezek v omaki, testenine,
solata

DAN 7

skuta, kruh, mleko, sadje

pečenka, ješprenj na
sopari, rdeča pesa

paradižnikova solata z
mladim sirom, kruh

DAN 8

sendvič s kuhano šunko,
jogurt, sadje

pečenka, pražen krompir,
solata

pečena zelenjava
s tuno, kruh

DAN 9

kruh z namazom iz skute
in mlete paprike, mleko,
sadje

rižota s sirom na žaru in
zelenjavo, solata

pečena jajca, kruh,
solata

DAN 10

kosmiči, mleko, sadje

mesne kroglice, testenine,
solata

fižolova solata z
ješprenjem, kruh

DAN 11

umešana jajca, kruh,
mleko, sadje

dušeno meso z zelenjavo,
polenta, solata

testenine s sirovo omako,
solata

DAN 12

kosmiči, mleko, sadje

riba na žaru, slan krompir,
solata

Kuhana jajca, kruh,
mešana zelenjava

DAN 13

skuta, kruh, mleko, sadje

ješprenjeva enolončnica z
mesom, solata

omaka z mletim mesom in
zelenjavo, testenine,
solata

DAN 14

sendvič s kuhano šunko,
jogurt, sadje

zrezek v naravni omaki,
ajdova kaša, solata

Solata z mladim sirom,
kruh



Izberi sezonsko sadje in zelenjavo od lokalnih proizvajalcev. Kupuj živila z znakom "Izbrana kakovost - Slovenija". Živila po odprtju embalaže shrani v skladu z navodili proizvajalca. Preglej svojo shrambo in hladilnik ter porabi živila pri kuhanju. Shrani in uporabi ostanke hrane od predhodnih obrokov.