**Jídelníček – ukázka**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Jídlo  | Suroviny pro 4 os. | Cena  | Složení  |
| snídaně | Vločková kaše s rozinkami | ½ balení vloček100g rozinek1/2l mléka | 10,-10,-8,- | Bílkoviny SacharidyVit.B1, B6 a E, železa a vápníku – vločkyVláknina  |
| svačina | Rohlík s máslem a tuňákem  | 4 rohlíkyTuňák v konzervě | 8,-30,- | SacharidyBílkovinyVit. A,D,B,E, jód, vápník, fosfor, selen a zinek |
| oběd | Pórková pol.Bramboráky s kysaným zelím | 1 pórek1 vejce1kg brambor2 vejceMouka Česnek Olej Kys.zelí | 15,-3,-15,-6,-2,-5,-10,-10,- | SacharidyBílkovinyVlákninaVit. A,D,B6 – vejceVit.A,B,C, - draslík, vápník, fosfor, železo, mangan, selen – pórekVit. C,K,B, draslík, vápník, fosfor, síra, hořčík či fluor – kys.zelí |
| svačina | Jablka | 4 jablka | 15,- | SacharidyVitamíny vláknina |
| večeře | Čočka s vejcem | 1 čočka4 vejcecibule | 30,-12,-3,- | BílkovinySacharidyVit. A,D,B6 – vejceVláknina  |
|  |  |  | 192,- |  |

Recepty

**Vločková kaše s rozinkami**

*Suroviny:*

½ balení vloček

100g rozinek

1/2l mléka

Cukr nebo med na doslazení

*Postup:*

Ovesné vločky namočíme na 15 - 20 minut do mléka, aby se rychleji uvařily. Do menšího hrnce nalijeme mléko, přidáme špetku soli, přidáme vločky a vaříme asi 5 minut. Po uvaření vločkovou kaši ihned podáváme. Na talíři sladíme rozinkami, medem, doplníme máslem, sypeme skořicí apod.

**Pórková polévka**

*Suroviny:*

1 pórek

1 vejce

Máslo

Zeleninový bujón

Mouka

*Postup:*

Na proužky nakrájený pórek dáme smažit na máslo. Osmažený pórek zasypeme moukou, vzniklou jíšku s pórkem zalijeme vodou a necháme povařit. Můžeme dochutit zeleninovým bujónem. Podle chutí dosolíme. Do vroucí polévky přidáme rozmíchané vejce.

**Bramboráky s kysaným zelím**

*Suroviny:*

1 kg moučných brambor

2 vejce

cca 4 lžíce hladké mouky

4 velké stroužky česneku, utřené sůl a pepř

3–4 hrstky sušené (nebo čerstvé) majoránky

sádlo nebo olej na smažení

sůl

*Postup*

Oloupané a osušení brambory nastrouhejte. V míse smíchejte s vejcem, moukou, česnekem, solí, pepřem a rozemnutou majoránkou. Na pánvi smažte na rozpálením oleji. Velikost bramboráku přizpůsobte vaší pánvi.

**Čočka na kyselo s vejcem**

*Suroviny:*

500g čočky

4 vejce

Cibule

Olej

Sůl

Ocet

Postup:

Čočku přebereme a propereme studenou vodou. V této vodě poté čočku uvaříme do měkka. Oloupanou a nakrájenou cibulku osmažíme na sádle dozlatova. Vše zaprášíme moukou a trochu osmažíme. Přidáme ke skoro měkké čočce a necháme trochu povařit asi 10 minut. Podle potřeby dolijeme vodou. Poté přidáme utřený česnek, trochu octa, zeleninový bujon, sůl, pepř a necháme krátce přejít varem. Podáváme s vařeným nebo smaženým vejcem.