

Jídelníček – ukázka

	Jídlo	Suroviny pro 4 os.	Cena	Složení
snídaně	Vločková kaše s rozinkami	½ balení vloček 100g rozinek 1/2l mléka	10,- 10,- 8,-	Bílkoviny Sacharidy Vit. B1, B6 a E, železa a vápníku – vločky Vláknina
svačina	Rohlík s máslem a tuňákem	4 rohlíky Tuňák v konzervě	8,- 30,-	Sacharidy Bílkoviny Vit. A,D,B,E, jód, vápník, fosfor, selen a zinek
oběd	Pórková pol. Bramboráky s kysaným zelím	1 pórek 1 vejce 1kg brambor 2 vejce Mouka Česnek Olej Kys.zelí	15,- 3,- 15,- 6,- 2,- 5,- 10,- 10,-	Sacharidy Bílkoviny Vláknina Vit. A,D,B ₆ – vejce Vit. A,B,C, - draslík, vápník, fosfor, železo, mangan, selen – pórek Vit. C,K,B, draslík, vápník, fosfor, síra, hořčík či fluor – kys.zelí
svačina	Jablka	4 jablka	15,-	Sacharidy Vitamíny vláknina
večeře	Čočka s vejcem	1 čočka 4 vejce cibule	30,- 12,- 3,-	Bílkoviny Sacharidy Vit. A,D,B ₆ – vejce Vláknina
			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 jíškou 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:

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 osušené 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.