

TRIDNEVNI POMLADNI JEDILNIK

Sledeč jedilnik je napisan za 5 člansko družino, saj tudi sama prihajam iz isto številčne. Odločila sem se, da napišem jedilnik, ki je uporaben v pomladnem in sicer, ker se ravno nahajamo v tej sezoni in lahko črpam veliko samo iz okolja in narave same.

➤ 1. dan

- ZAJTRK: umešana jajca s šparglji, popečen toast; skodelica kave oz. čaja.

Hranilna vrednost: porcija vsebuje 2 jajci, 100 gramov špargljev, 3 rezine toasta – 105 gramov, 2 žlički oljčnega olja, sol, poper.

Ogljikovi hidrati: 45 g

Beljakovine: 22 g

Maščobe: 23 g

Vlaknine: 4 g

Energijska vrednost: 500 kcal okvirno

Količina in cene:

500 g zelenih špargljev – **5,99 €** v Šparu / divje nabrani so zastonj

10 jajc – **3,11 €** v Šparu / domača jajca so zastonj

Toast kruh, 500 g – **1,45 €** v Šparu

Cenovna vrednost obroka za 5 oseb je tako okoli: **10,55 €** oz. **2,11 €** na osebo, če smo šparglje in jajce kupili. V primeru, da smo šparglje nabrali sami in imamo doma kokoši, plačamo samo kruh! (1,45€)

- DOPOLDANSKA MALICA: študentska hrana, jabolko in kefir.

Hranilna vrednost: porcija vsebuje 30 gramov študentske hrane, 100 g jagod in 400 g kefirja

Ogljikovi hidrati: 30 g

Beljakovine: 11 g

Maščobe: 12,7 g

Vlaknine: 5,1 g

Energijska vrednost: 270 kcal okvirno

Količina in cene:

200g bio študentska hrana, Natur-pur – **2,70 €** (Špar)

100g jagod (500g) – **0,50 €** (Špar)

5 x kefir, Pilos – **3,35 €** (Hofer)

Cenovna vrednost obroka dopoldanske malice za 5 oseb je tako: **6,55€** oz. **1,31 €** na osebo.

➤ KOSILO: Čemaževa juha, piščančja bedra z rižem in solata.

Hranilna vrednost: porcija zajema 200 ml čemaževe juhe, 150 g pečenih piščančjih prsi brez kože, 150 gramov riža in 250 g solate s kisom in bučnim oljem.

Ogljikovi hidrati: 126 g

Beljakovine: 32 g

Maščobe: 20 g

Vlaknine: 10,1 g

Energijska vrednost: 720 kcal

Količina in cene: Upoštevajoč, da smo čemaž nabrali sami, ostalo potrebno zelenjavo (krompir, čebila) kupili v Šparu, kjer smo prav tako kupili še:

200 ml smetane za kuhanje po **0,68 €**;

1 kg piščančjih prsi, Ave, Panvita Mir – **7 €**;

750 g rjavega basmati riža, Špar – **2,35 €**

1200 gramov zelene solate - **3,59 €**

Cenovna vrednost obroka kosila za 5 oseb se giblje okoli **13,62 €** oz. **2,72 €** na osebo.

➤ POPOLDANSKA MALICA: Sendvič s tuninim namazom, sveža paprika in kumare ter jabolčni sok.

Hranilna vrednost: porcija zajema 2 kosa toast kruha z 30 gramov tuninega namaza z tuno v lastnem soku, 30 g sveže narezane zelene paprike, 50 g kumarice in 150 ml jabolčnega soka.

Ogljikovi hidrati: 33,2 g

Beljakovine: 13,7 g

Maščobe: 11 g

Vlaknine: 1,5 g

Energijska vrednost: 287 kcal

Količina in cene:

Toast kruh, 500 g – **1,45 €** (Špar)

Kisla smetana, 180 g, Špar – **0,69 €** (Špar)

Tuna v lastnem soku, 195 g, spar – **2,27 €** (Špar)

Jabolčni sok, 1 L, S-Budget – **0,89 €** (Špar)

Cenovna vrednost popoldanske malice za 5 oseb se giblje okoli **5,03 €** oz. **0,99 €** na osebo.

➤ VEČERJA: Njoki s popečeno panceto, paradižnikom in baziliko ter mešana solata.

Hranilna vrednost: porcija zajema 100 g krompirjevih njokov, 30 g pancete, 50 g česnjevega paradižnika, šopek bazilike, 2 žlici črnih oliv, sol, poper in 1 čajna žlica oljčnega olja.

Ogljikovi hidrati: 21,2 g

Beljakovine: 13,5 g

Maščobe: 22,3 g

Vlaknine: 4,5 g

Energijska vrednost: 340 kcal

Količina in cene:

Krompirjevi njoki, Spar, 500g - **1,10€** (Špar)

Črne olive brez koščic v slanici, Despar, 350 g - **1,49 €** (Špar)

Bazilika v posodici, Spar, 30 g - **1,09 €** (Špar)

2 x Panceta dimljena, narezek, Spar, 100G - 2,78 x 2 = **5,56 €** (Špar)

Češnjev paradižnik, 250g - **1,99 €** (Špar)

Cenovna vrednost večerje za 5 oseb se giblje okoli **11,25 €** oz. **2,25 €** na osebo.

Dnevni strošek vseh obrokov za 5 ljudi: **45,32 €**

➤ 2. dan

- ZAJTRK: Bananine palačinke z marmelado črnega ribeza, kava / čaj.

Hranilna vrednost: porcija za 3 palačinke vsebuje 1 jajce, 1 banano, 50 ml mleka, 45 g ovsenih kosmičev, 50g marmelade in žličko kokosove masti.

Ogljikovi hidrati: 76 g
Beljakovine: 13,7 g
Maščobe: 8,3 g
Vlaknine: 8,7 g

Energijska vrednost: okvirno 440 kcal

Količina in cene:

Banane, 1 kg – **1,59 €** v Šparu
10 jajc – **3,11 €** v Šparu
Marmelada črni ribez, St. Dalfour, 284 g – **3,68 €** (Špar)
Trajno mleko 3,5% m.m., Spar 1L – **1,39 €** (Špar)
Ovseni kosmiči, S-Budget, 500g – **0,59 €** v Šparu

Cenovna vrednost obroka za 5 oseb je tako okoli: **10,55 €** oz. **2,11 €** na osebo,

- DOPOLDANSKA MALICA: Lahka kus-kus solata.

Hranilna vrednost: porcija vsebuje 25 g kus kusa, četrt solatne kumare, polovico paradižnika, pol mlade čebule, peteršilj, sok limone in 1 žlico olivnega olja.

Porcija:
Ogljikovi hidrati: 29,8 g
Beljakovine: 3,8 g
Maščobe: 7,5 g
Vlaknine: 2,3 g

Energijska vrednost: 220 kcal okvirno

Količina in cene:

Kuskus Spar, 500 g – **1,19 €** (Špar)
Sveže kumare, 500 g – **1,44 €** (Špar)
Paradižnik, 500 g – **1,00 €** (Špar)
Mlada čebula, 300 g – **2,19 €** (Špar)
Limone, 300 g – **0,80 €** (Špar)

Cenovna vrednost obroka dopoldanske malice za 5 oseb je tako: **6,62€** oz. **1,32 €** na osebo.

- KOSILO: Segedin golaž s pire krompirjem.

Hranilna vrednost: porcija zajema 300 g krompirja, žlica masla, 50 g čebule, 100 svinjskega plečeta, 25 g prekajenih reber, 3 stroke česna, 1 žlico paradižnikove mezge, 100 g kislega zelja, začimbe.

Porcija:
Ogljikovi hidrati: 80g
Beljakovine: 24,3 g

Maščobe: 32,8 g
Vlaknine: 8,3 g

Energijska vrednost: 720 kcal

Količina in cene:

Krompir, mladi, 1,2 kg – **1,39 €**;
Kislo zelje Spar, 660 g – **1,59 €**
Pasiran paradižnik, Despar, 500 g – **0,69 €**
Čebula, 500 g – **0,70 €**;
Česen Spar, 200g – **2,79 €**
Svinjsko pleče, brez kosti, Vardo, 500 g – **2,40 € (spletna trgovina vardo.si)**
Prekajena rebra, Mesnine Žerak, 150 g - **2,16 €**

Cenovna vrednost obroka kosila za 5 oseb se giblje okoli **11,70 €** oz. **2,35 €** na osebo.

➤ **POPOLDANSKA MALICA:** Jabolčni zavitek.

Hranilna vrednost: porcija zajema 2 kosa jabolčnega zavitka (1 jabolko, 5 g sladkorja, cimet, limonina lupina, 20 g polnomastne skute)

Ogljikovi hidrati: 39,9 g
Beljakovine: 5 g
Maščobe: 1,5 g
Vlaknine: 0,5 g

Energijska vrednost: 212 kcal

Količina in cene:

Jabolka idared, 500g – **0,85 €** (Špar)
Nepasirana polmastna skuta, Spar, 500g – **2,59 €** (Špar)
Sveže vlečeno testo, Spar, 400 g – **1,97 €**

Cenovna vrednost popoldanske malice za 5 oseb se giblje okoli **5,41 €** oz. **1,08 €** na osebo.

➤ **VEČERJA:** Rižev narastek.

Hranilna vrednost: porcija riževega narastka zajema okoli 40 g okroglozrnatega riža, 200 ml mleka, 1 jajce, žlico sladkorja, žličko masla in sol.

Porcija:
Ogljikovi hidrati: 48 g
Beljakovine: 13 g
Maščobe: 12,7 g
Vlaknine: / g

Energijska vrednost: 378 kcal

Količina in cene:

Okroglozrnati riž, Spar, 1 kg - **2,08€** (Špar)
Trajno mleko 3,5% m.m., Spar, 1 L – **1,39 €** (Špar)

10 jajc – **3,11 €** v Šparu

Cenovna vrednost večerje za 5 oseb se giblje okoli **6,58 €** oz. **1,32 €** na osebo.

Dnevni strošek vseh obrokov za 5 ljudi: **40,86 €**

➤ 3. dan (brezmesni)

ZAJTRK: Prosenka kaša z jabolko in cimetom.

Hranilna vrednost: porcija vsebuje 200 ml mleka, 60 g prosene kaše, 5 g masla, 1 jabolko, cimet, sladkor in sol.

Ogljikovi hidrati: 73,2 g
Beljakovine: 17,5 g
Maščobe: 7 g
Vlaknine: 5,1 g

Energijska vrednost: 320 kcal okvirno

Količina in cene:

Prosenka kaša Spar, 500 g – **0,95 €**
Trajno mleko 1,5% m.m., Spar, 1 L – **1,39 €** (Špar)
Jabolka idared, 500g – **0,85 €** (Špar)
Ljutomersko surovo maslo, Pomurske Mlekarna, 125 g – **2,13 €**

Cenovna vrednost obroka za 5 oseb je tako okoli: **5,32 €** oz. **1,06€** na osebo.

➤ DOPOLDANSKA MALICA: Zelenjavni wrap in kefir.

Hranilna vrednost: porcija vsebuje 20 gramov koruze, 20 gramov fižola, 20 g zelja, 20 g rukole, žlica kisle smetane, sol in poper

Ogljikovi hidrati: 30,5 g
Beljakovine: 20,5 g
Maščobe: 7,5 g
Vlaknine: 9 g

Energijska vrednost: 270 kcal okvirno

Količina in cene:

Sladka koruza, Natureta, 200 g – **1,05€** (Špar)
Fižol Red Kidney, S-Budget, 420 g – **0,59 €** (Špar)
Belo zelje rezano in očiščeno, Geaproduct, 300 g – **1,29 €** (Špar)
Rukola Spar, 100 g – **1,19€** (Spar)
Kisla smetana Spar, 180 g – **0,69 €** (Spar)
5 x kefir, Pilos – **3,35 €** (Hofer)

Cenovna vrednost obroka dopoldanske malice za 5 oseb je tako: **8,16€** oz. **1,63 €** na osebo.

➤ KOSILO: Ladjice polnjene z riccoto in špinačo v paradižnikovi omaki.

Hranilna vrednost: porcija zajema 5 ladjic, 40 g špinače, 50 g rikote, 1 jajce, nariban parmezan, pol majhne čebule, česen, 100 ml paradižnikove mezge, sol, poper in začimbe.

Ogljikovi hidrati: 106 g
Beljakovine: 32,8 g
Maščobe: 18,3 g
Vlaknine: 6,5 g

Energijska vrednost: okvirno 740 kcal

Količina in cene:

Jajčne testenine školjke, Zlato Polje, 500 g - **2,27 €**;
Špinača rezana, S-Budget, 400 g – **0,59 €**;
Skuta riccotta, Galbani, 250 g – **2,14 €**
10 jajc – **3,11 €** v Šparu
Parmezan Parmigian Reggiano Despar, 100 g – **1,83 €** (Spar)
Čebula, 500 g – **0,70 €** (Spar)
Pasiran paradižnik, Despar, 500 g – **0,69 €**

Cenovna vrednost obroka kosila za 5 oseb se giblje okoli **11,33 €** oz. **2,26 €** na osebo.

- **POPOLDANSKA MALICA:** Sendvič s čičeriko in zelenjavo ter jabolko.

Hranilna vrednost: porcija zajema 80 g kuhane čičerike, grški jogurt, 10 g oliv, 20 g sušenih paradižnikov, peterdijl, 2 rezini polnozrnatega kruha, sveža zelenjava.

Ogljikovi hidrati: 40 g
Beljakovine: 20 g
Maščobe: 17 g
Vlaknine: 18 g

Energijska vrednost: okvirno 320 kcal

Količina in cene:

Čičerika v nalivu, Despar, 400 g – **1,45 €** (Špar)
Črne olive brez koščic v slanici, Despar, 350 g – **1,49 €** (Špar)
Sušeni paradižnik, Despar Premium, 280 g – **2,49 €** (Spar)
Kajzerica S-Budget, 55 g; 5x – **1,25 €** (Spar)

Cenovna vrednost popoldanske malice za 5 oseb se giblje okoli **6,68 €** oz. **1,34€** na osebo.

- **VEČERJA:** Regrat z jajci.

Hranilna vrednost: porcija zajema 150 g očiščenega regrata, 2 kuhani jajci, sol, poper, kis in 10g bučno olje.

Ogljikovi hidrati: 25 g
Beljakovine: 26,5 g
Maščobe: 21 g
Vlaknine: 4 g

Energijska vrednost: okvirno 390kcal

Količina in cene:

10 jajc – **3,11 €** v Šparu
Regrat naberejo sami.

Cenovna vrednost večerje za 5 oseb se giblje okoli **3,11 €** oz. **0,62 €** na osebo.

Dnevni strošek vseh obrokov za 5 ljudi: **34,60 €**