

WERA CSÉMI

52x
PLÁNOVAČ
VLASTNÉHO
DOMÁCEHO
MENUČKA

DOMÁCE MENUČKO

Múdre hospodárenie s potravinami

DOMĀCE MENUČKO

Múdre hospodárenie s potravinami

WERA CSÉMI



PREDSLOV	5
VŠETKO O DOMÁCOM ROZPOČTE A.K.A. BUDGET NA MIERU	7
Koľko minúť na potraviny?	7
Potraviny vs. spotrebný tovar	8
Vytvor si vlastný budget - intolerancie a záhradkárenie	8
Čo ak príde inflácia?	9
AKO UŠETRIŤ NA JEDLE A NA POTRAVINÁCH	11
Kuchynská inventúra	11
Inventúra v chladničke	12
Inventúra v mrazničke	12
Inventúra v špajzi	13
Zoznam základných potravín	13
VARÍME ZO ZÁSOB	17
Varením zo zásob za vysnívaným životom	17
V čom je varenie zo zásob iné?	18
Prečo na varení zo zásob záleží?	18
Kreatívne náhrady	19

ZVÝŠKY - LÁSKA ALEBO NENÁVIŠŤ	21
Na správnom skladovaní záleží	21
Nie je zohrievanie ako zohrievanie	22
Obnovenie zvyškov	26
Jedlá z mäsa	27
Prílohy	28
Ďalšie nápady	28
Ako na vyberavých členov rodiny?	29

TÝŽDEŇ BEZ NÁKUPU	
- ŠETRENIE NA STEROIDOCH	31
Prečo by si do toho mal/mala ísť?	31
Pravidlá	33
Výzvy vo výzve	34
Život po týždni bez nákupov	34
Na ušetrené peniaze rozumom	35

TVORÍME ZÁSoby	37
Prečo tvoriť zásoby?	37
Nákupy	37
Poznaj ceny	37
1 teraz, 2 neskôr	38
Nákupy vo veľkom	38
Správne skladovanie potravín	39

VYTVOR SVOJE DOMÁCE MENUČKO	41
Význam plánovania jedál	41
Plánuj jedlá	42

Vo svete sa vyhodí viac ako 2,5 ton potravín skôr, než sa dostanú na pulty obchodov. V priebehu pandémie od roku 2020 vzrástli ceny základných potravín o 45% a spolu s cenami sa zvýšila aj celosvetová chudoba. Rok 2022 nás priviedol na pokraj potravinových katastrof a hospodárskej krízy.

Je naivné dúfať, že situácia v konzumnej spoločnosti sa zlepší. Dôsledky problémov v jednej krajine povedú k problémom v ďalších. **Ak nezmeníme podobu celej spoločnosti, v najbližších rokoch bude čeliť hladu každý z nás.** Pomoc prichádza od nás samých, od nášho zodpovedného spôsobu života a neplytvania.

Jednoducho povedané, plytvanie jedlom je problém, ktorému, či sa nám to už páči alebo nie, sa treba venovať. Jasné, všetci máme svoju cestu k ekologickejšiemu životnému štýlu a každý z nás sa nachádza niekde inde. Je tu však jeden aspekt, ktorému rozumieme všetci – peniaze. **Zníženie potravinového odpadu má pozitívny dopad aj na rodinný rozpočet alebo, ako tomu hovorím ja, „budget“.**

Vo svojom ebooku sa práve preto zameriavam nielen na zníženie objemu potravinového odpadu v domácnostiach, ale aj na efektívnejšie hospodárenie s potravinami. Chcem ukázať, ako si **vytvoriť zvyk nakupovať vo vlastnej špajzi, a poskytnúť tak nástroje v boji s infláciou.** V prvej, teoretickej časti nájdeš základné informácie o rozumnom hospodárení v domácnosti. Druhá, praktická časť ti poslúži ako vlastné domáce menučko, kde si môžeš rozplánovať jedlá na celý týždeň a zároveň vytvoriť nákupný zoznam.

Wera

Bloggerka Budgetovo
Člen OZ Vieme to lepšie

Hospodáriť
s peniazmi je
ako komplexný
hlavolam



VŠETKO O DOMÁCOM ROZPOČTE

A.K.A. BUDGET NA MIERU

Určite si pamätáš, keď ti ešte dávali vreckové rodičia a hospodárenie s vlastnými peniazmi bolo len a len na tebe. Teraz sme už síce dospelí, ale **hospodáriť stále musíme** a z jednoduchých otázok ako „Ktorý cukrík si kúpim?“ sa stali komplexné hlavolamy.

V tejto časti si bližšie pozrieme na **domáci rozpočet**, alebo ako to volám ja budget (čítaj: badžet), a na niektoré aspekty, ktoré ho môžu ovplyvniť.

KOLKO MINÚŤ NA POTRAVINY?

MÔJ ODPORÚČANÝ BUDGET

100 EUR / OSOBA / MESIAC
ROZDELENÉ NA TÝŽDNE



Sem patria: potraviny, krmivo pre domácich miláčikov, čistiace prostriedky, plienky, špeciálna strava pre bábätká, potreby na osobnú hygienu, atď.

Začnime sumou 300 EUR. Ak v domácnosti žijú 1, 2, 3 ľudia, odporúčam vyčleniť 300 EUR / mesiac. Napr. 4 členná rodina = 400 EUR / mesiac = 100 EUR / týždeň. Použi hotovosť, platobnú alebo kreditnú kartu, dôležité je len nájsť si systém, ktorý ti bude najviac vyhovovať.

POTRAVINY VS. SPOTREBNÝ TOVAR

Pravda je taká, že mať **budget čisto na potraviny je nezmysel**. Prečo? Hovoríme síce o budgete na potraviny, ale táto kategória je oveľa širšia, ako sa na prvý pohľad zdá. Patrí sem totiž aj spotrebný tovar. V mojom ponímaní má výraz „spotrebný tovar“ užší význam, ako sa bežne používa v ekonomike.

Pre mňa z pohľadu budgetu do kategórie spotrebného tovaru patrí **všetok tovar, ktorý kupujeme do domácnosti pravidelne**. Ako napríklad potraviny, krmivo pre domácich miláčikov, čistiace prostriedky, plienky, špeciálna strava pre bábätká, potreby na osobnú hygienu, atď.

VYTVOR SI VLASTNÝ BUDGET – INTOLERANCIE A ZÁHRADKÁRČENIE

Neoddeliteľnou súčasťou našej reality sú rôzne **potravinové intolerancie a alergie**, ktoré nielen trápia naše telá, ale aj mučia naše peňaženky.

Či sa nám to páči, či nie, špeciálne potraviny majú okrem špeciálnych zložiek aj špeciálnu cenu, ktorá je o niekoľko percent vyššia, ako cena za „bežný variant“.

Na druhej strane má veľa z nás možnosť buď si doma vypestovať vlastnú úrodu a chovať hospodárske zvieratá, alebo si užívať ovocie tvrdej práce našich rodinných príslušníkov, kamarátov. **Práve preto ťa chcem povzbudiť k vytvoreniu vlastného budgetu**. Ako východisko využi moje odporúčanie a prispôboj si ho podľa vlastných potrieb.



ČO AK PRÍDE INFLÁCIA?

V trhovej ekonomike sa môžu ceny tovarov a služieb kedykoľvek zmeniť. Niektoré ceny rastú, iné zasa klesajú. O inflácii hovoríme vtedy, keď dochádza k všeobecnému rastu cien tovarov a služieb, nielen k rastu cien jednotlivých položiek. Znamená to, že **za jedno euro sa toho dá dnes kúpiť menej ako včera**. Inými slovami, inflácia znižuje hodnotu meny v priebehu času.

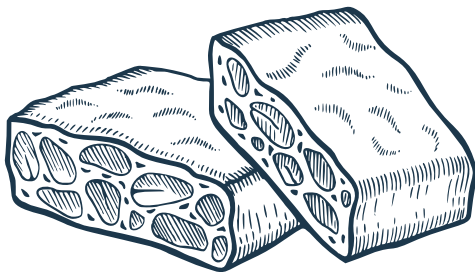
Je to jav, ktorý je bežnou súčasťou nášho života. Keď sa však ceny zvyšujú ročne o 2 - 3 % (čo v skutočnosti znamená zdraženie o pár centov pri základných potravinových produktoch), ani si ho nevšimneme. Pre udalosti, ktoré ovplyvňujú celosvetovú ekonomiku, **momentálne zažívame nezvyčajne vysokú infláciu**. Je iba na tebe, ako na túto situáciu zareaguješ.

1. ZVÝŠÍŠ BUDGET O PERCENTO INFLÁCIE

To je, samozrejme, možné iba vtedy, ak ti to tvoj príjem a ostatné výdavky dovoľia. Treba však myslieť aj na to, že **v dôsledku inflácie stúpajú aj ceny ostatných produktov a služieb**. Zvyšujú sa náklady na bývanie, na cestovanie do práce, ale aj ceny oblečenia. Najskôr si prekalkuluj svoje fixné záväzky, až potom sa rozhodni.

2. KREATIVITE ZDAR

Kuchyňa je miestom zázrakov a nekonečných možností. Skúsiš niekedy v recepte vymeniť mäso za strukoviny? Praktizuješ ešte zvyk našich starých mám, ktoré piekli koláče každú nedeľu?



Pripravuješ jedlo dopredu? Máš predpripravené jedlá v mrazničke? Nie? V tom prípade **je najvyšší čas začať experimentovať**. Uvidíš, nakoniec budeš míňať na potraviny menej ako pred infláciou.

Prvá
zastávka
nákupu:
špajza



AKO UŠETRIŤ NA JEDLE A NA POTRAVINÁCH

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

Ak netušíš, čo všetko skrýva tvoja špajza, zásoby ako pre armádu sú ti na dve veci. Presne preto potrebuješ urobiť **kuchynskú inventúru**. V rámci kuchyne existujú tri základné oblasti, kde treba robiť inventúru pravidelne. Sú to: mraznička, chladnička a špajza.

Vyber si spôsob, ktorý je pre teba najlepší. Svoj zoznam (inventár) môžeš mať na papieri alebo v digitálnej podobe. Samotný **proces inventúry** je vždy veľmi podobný, či ide o mrazničku, chladničku alebo špajzu.

- 1 Vybrať všetko na jednu kopu
- 2 Upratať poličky
- 3 Premyslieť systém
- 4 Skontrolovať dátum spotreby a zapísať
- 5 Vrátiť na poličku

Keď už robíš inventúru, zabi viac múch jednou ranou — **rovno si všetko poutieraj a vytvor prehľadný systém**. Vyber si všetko jedlo, utri poličky a pri ukladaní vecí znovať zapíš všetko do zoznamu. Nezapadni ani na množstvo a na dátum spotreby. Ja mám rada pri sebe aj zápisník, kde zapisujem všetky recepty, ktoré mi pri upratovaní napadnú.

INVENTÚRA V CHLADNIČKE

Jedlo v chladničke sa okrem základných vecí ako kečup a horčica **kazí najrýchlejšie**. Je jasné, že tieto potraviny budeš musieť triediť oveľa častejšie ako tie v mrazničke alebo v špajzi.

Ak si všimneš, že sa niektorá potravina blíži k dátumu spotreby, **naplánuj si menučko** s danou ingredienciou alebo ju šupni do mrazničky na neskôr. Je jedno, ktorú možnosť si vyberieš, hlavné je zachrániť, čo sa dá.

CHLADNIČKA		
POTRAVINA	DÁTUM SPOTREBY	MNOŽSTVO
tatarská omáčka	10. 9. 2022	1.5 fl
syr Niva	čím skôr	250 g
cuketa	23. 8. 2022	750 g
mandľová smotana	30. 11. 2022	2 x 200 ml

INVENTÚRA V MRAZNIČKE

Ak by som si mala vybrať obľúbenca medzi zariadeniami bielej techniky, bola by to **mraznička**. Nestihnem použiť úrodu zo záhrady? Zmrazím zeleninu aj ovocie. Chcem sa pripraviť na dni, keď nebudem stíhať variť? Zmrazím si pripravené jedlo. Majú maslo v akcii? Kúpim si viac a čo nepotrebujem, dám zmraziť.

Dokonca aj pri **histamínovej intolerancii** je mrazenie najvhodnejšou formou skladovania potravín. Čo všetko môžeme dať do mrazničky? Odpoveď nájdeš v najbližšom supermarkete. Všetko, čo v obchode nájdeš v mrazničke, si môžeš zamraziť aj doma. Ja bežne mrazím aj mliečne výrobky, aj keď po rozmrazení ich (okrem masla) používam iba do receptov, pri ktorých je potrebná tepelná úprava. V každom prípade, ti pri všetkých neistotách určite rád poradí **ujo Google**.

INVENTÚRA V ŠPAJZI

Najtvrdší oriešok je **špajza**. Kvantá rôznych ingrediencií rozložené na viacerých miestach. Najradšej začínam upratovaním kuchynských poličiek, kde sa vrhnem na načaté potraviny a na doplnenie zásob v dózičkách. Vyhadzujem, presýpam, zapisujem a hľadám možnosti na zlepšenie.

WooHooo! Gratulujem, najťažšiu časť máš za sebou!

Všade je krásne upratané, vieš čo máš po ruke a máš označené, ktorými ingredienciami je treba začať plánovanie domáceho menučka. Ale čo ďalej?

ŠKATUĽKA „ZJEDZ MA!“

Vytvor špeciálne miesto na **potraviny, ktoré potrebuješ najbližšie konzumovať**. Môžeš mať jednu škatuľku v chladničke a ďalšiu v špajzi. Takéto vizuálne oddelenie pomôže nielen tebe pri plánovaní, ale aj ostatným príslušníkom rodiny, aby vedeli, čo treba zjesť.

VŽDY PRIPRAVENÝ

V ideálnom svete by mala byť práca s inventárom **každodennou záležitosťou**, ale buďme realisti, naše zoznamy nebudeme aktualizovať denne. A ani nie je treba. Hlavné je opakovať inventúru v určitých intervaloch. Minimálne **raz za 3 mesiace**.

ORGANIZÁCIA

Viem, že všetci by sme chceli mať krásne **organizované police** s priesvitnými škatuľkami. Viem dokonca aj to, že kúpa takýchto škatuliek naraz môže byť veľká investícia. Zatiaľ použi všetko, čo ti príde pod ruku. Nechaj si novovybudovaný systém ešte vykryštalizovať a následne pomaličky začni investovať do nádob. Do čoho ale zainvestovať môžeš hneď od začiatku, je **štítkovač** (napr. *Dymo Omega*).

ZOZNAM ZÁKLADNÝCH POTRAVÍN

Tvoriť domáce menučko sa dá iba v prípade, že máš doma aspoň základné ingrediencie. Samozrejme, všetci máme iné chute, životný štýl a zdravotný stav. Práve preto ber tento zoznam iba ako odrazový mostík a vytvor si vlastný. Neskôr, v časti Tvoríme zásoby, si ukážeme prácu s týmto zoznamom.



BIELKOVINY

Kuracie prsia, tuniaková konzerva, fazuľa, cícer, hrach, šošovica, quinoa, pšeno



ZELENINA A OVOCIE

Paradajkový pretlak, sušené paradajky v oleji, hrášok, mrkva, kukurica, cuketa, batáty, zemiaky, cesnak, cibuľa, paradajky, paprika, uhorky, malé bobuľové ovocie, jablká, banány, ananás



SACHARIDY

Ryža, pečivo, tortilly, cestoviny (viac druhov), sušená kukurica



KORENINY A DOCHUCOVADLÁ

Sol' (viac druhov), korenie, rasca, rozmarín, škoricca, tymián, oregano, petržlen, paprika, muškátový orech, majoránka, vanilka



NA PEČENIE

Ovsené vločky, orechové maslá, med, múka, kryštálový cukor, práškový cukor, kypriaci prášok, sóda bikarbóna, chia semienka, ľanové semiačka, čokoláda na varenie, orechy



OMÁČKY A INÉ PRÍSADY

Olej, sójová omáčka, worchestrová omáčka, kečup, horčica, majonéza, barbecue omáčka, ocot, víno



Políčkové varenie
a.k.a. ako varili
naše babky

VARÍME ZO ZÁSOB

Varenie zo zásob alebo **Poličkové varenie** nie je žiadny nový koncept, práve naopak. Je to praktika, ktorú naše staré mamy mali vžitú a využívali ju bez rozmýšľania.

Vďaka uponáhľanej dobe a sociálnym sieťam plným inšpirácií na nové recepty sa naše správanie zmenilo. Bohužiaľ, táto zmena je na úkor našej finančnej situácie a pre **plytvanie potravinami má dopad aj na životné prostredie**.

Jordan Page, americká bloggerka, youtuberka a mama ôsmich detí začala písať o poličkovom varení (shelfcooking) medzi prvými. Tento prístup k vareniu bol jednou z **najdôležitejších zmien**, ktoré pomohli jej rodine dostať sa z finančnej katastrofy a vytvoriť život, o ktorom s manželom snívajú. Základný princíp je veľmi jednoduchý:

Použi najskôr to, čo máš doma v chladničke, v mrazničke a v špajzi.

Do obchodu pôjdeš iba pre pár vecí na doplnenie. Ak začneš s poličkovým varením, zrazu budeš používať múdrejší, rýchlejší a lacnejší spôsob pripravovania chutných a výživných jedál pre seba a svoju rodinu.

VARENÍM ZO ZÁSOB ZA VYSNÍVANÝM ŽIVOTOM

Na začiatku svojej kariéry som žila od výplaty k výplate. Po krátkej analýze som však prišla na to, že **míňam zbytočne veľa na jedlo** a táto kategória tvorí drvivú väčšinu mojich nákladov na život. Keď som pochopila, že je to zároveň aj kategória, nad ktorou mám najväčšiu kontrolu, odľahlo mi.

Plánovanie jedál a varenie zo zásob mi za tie roky **ušetrilo tisícky eur**, ktoré som mohla investovať do svojich záľub a budúcnosti. Pomaličky, deň za dňom, týždeň po týždni a mesiac po mesiaci som začala budovať svoj **bohatý život na mieru**. Pomohol mi pri zlepšení zdravotného stavu, vytvorení lepších návykov a skrášil mi chvíle s kamarátmi.

V ČOM JE VARENIE ZO ZÁSOB INÉ?

Ak si ako väčšina Slovákov, jednou z tvojich neustále sa opakujúcich dilem je otázka: „Čo, sakra, uvariť na obed?“. Podľa chuti rýchlo hľadáš niečo cez Google. A po pár minútach je to tam: najúžasnejší recept, nad ktorým už teraz slintáš. To je ono! Ideš do toho, aj keď z ingrediencií nemáš doma nič. Rýchlo si napíšeš zoznam a bežíš do obchodu. Problem vyriešený.

O koľko múdrejšie by bolo **uvariť jedlo z tých ingrediencií, ktoré už doma máš a treba ich spotrebovať**, a nie z tých, ktoré ešte musíš ísť „uloviť“? Jednoducho povedané: na potraviny míňame viac, ako by sme mali, nevyužívame plný potenciál našich jedál a / alebo vyhadzujeme neskutočné množstvo potravy.

PREČO NA VARENÍ ZO ZÁSOB ZÁLEŽÍ?

Pravdupovediac, je tu veľa presvedčivých dôvodov:

- **Je to priateľské voči tvojej peňaženke.** Budeš v úžase, koľko ušetríš.
- **Redukuje odpad.** Denne riešime uhlíkové stopy, ale keď príde reč na zbytočne vyhodené zvyšky, iba mykneme plecami. Sú to vzácne zdroje, ktoré končia v koši.
- **Varenie zo zásob ťa naučí variť od nuly**, a okrem toho aj niektoré ďalšie užitočné zručnosti.
- **Je to zdravšie.** Ty sa rozhodneš, čo pridáš do jedla a do svojho tela.
- **Naučí tvoje deti dobrým zvykom.** Varenie zo zásob ich naučí, čo jesť a ako to všetko zaobstaráť bez toho, aby museli vykradnúť banku.
- A možno to najlepšie: **práca v kuchyni bude kreatívna a vzrušujúca.**

KREATÍVNE NÁHRADY

Ak sa dáš na **domáce varenie**, bude iba otázkou času, kedy v polovici varenia so špinavými rukami a múkou až za ušami zistíš, že ti chýba nejaká prísada. Stáva sa to aj tým najlepším.

Nasledujúci zoznam ti pomôže nahradiť najčastejšie základné ingrediencie. Možno sa ti na prvý pohľad tieto nápady na náhrady budú zdať zvláštné, netreba však zabúdať, že **varenie a pečenie je chémia v praxi**. Každá ingrediencia má svoju funkciu: niektorá má doladiť chuť, iná je potrebná kvôli nejakej chemickej reakcii, na dosiahnutie ideálnej štruktúry.

- **Citrónová šťava** – mrazená citrónová šťava, mrazené krúžky z citróna, limetková šťava, pomarančová šťava, grepová šťava, ocot, plnotučná horčica, suché biele víno
- **Vanilka** – javorový sirup, mandľový extrakt/aróma, vanilkové rastlinné mlieko, med
- **Kryštálový cukor** – med, javorový sirup, kokosový cukor, hnedý cukor, melasa, ryžový sirup, čakankový sirup, agáve sirup, erythritol, xylitol
- **Práškový cukor** – cukor + kukuričný škrob
- **Múka na obaľovanie** – krekrové omrvinky, lámané kukuričné lupienky, lámaná cereálna vlákna, lámané ovsené lupienky, kukuričný škrob, zvyšky chipsov, tortillové chipsy
- **Mlieko** – voda, neochutený jogurt, smotana na varenie, kyslá smotana
- **Kypriaci prášok** – ocot + sóda bikarbóna, citrónová šťava + sóda bikarbóna, cmar + sóda bikarbóna, sódová voda
- **Cottage cheese** – ricotta, krémový syr, grécky jogurt, kyslá smotana, kozí syr
- **Sójová omáčka** – kokosová amino omáčka, tamari, worčestrová omáčka, rybacia omáčka
- **Vajíčka** – olej, banány, jablkové pyré, arašidové maslo, tofu, mleté ľanové semiačka, nálev z cíceru (aquafaba), chia semiačka
- **Hovädzí bujón** – výpek z pečeného mäsa, mrazený vývar, červené víno, voda + sójová omáčka



Vyťaž zo zvyškov
čo najviac sa dá

ZVYŠKY – LÁSKA ALEBO NENÁVIŠŤ

Niektorí ľudia zvyšky milujú, iní nenávidia. Jasné, chápem, prečo protestuješ. Veď kto by chcel jesť to isté týždeň dookola? Hlavne keď spomínané jedlo vyzerá každým dňom smutnejšie.

AK NEZJEŠ ZVYŠKY, DOSLOVA VYHADZUJEŠ PENIAZE DO KOŠA. HROMADU PEŇAZÍ!

Ak vyhadzuješ dobré jedlo iba preto, lebo druhýkrát si na ňom už nepochutíš, ubližuješ sebe, svojej peňaženke a aj životnému prostrediu.

NA SPRÁVNOM SKLADOVANÍ ZÁLEŽÍ

Pár tipov ako zachovať čerstvosť zvyškov z objednaného jedla.

- **Omáčka k jedlu** – pri objednávaní jedla si vypýtaj omáčku zvlášť. Ak si ako ja a nedokážeš zjesť celú porciu, no chceš si ju nechať zabaliť, je lepšie, ak jedlo nepláva v omáčke. Napríklad šaláty a burgre sa rozmočia. Ak si omáčku dáš iba na časť, ktorú určite zvládneš dojesť na mieste, môžeš si doma úžasné jedlo vychutnať ešte raz.
- **Zober si všetko domov** – chvalabohu slovenské reštaurácie sú zvyknuté na balenie zvyškov. Nemusíš sa báť, že budeš za čudáka.
- **Premiestni jedlo do potravinovej dózy** – po príchode domov zvyšky premiestni do potravinových dóz (najlepšie vzluchotesných), ktoré pomôžu udržať čerstvosť potravín.

Ako vyštaviť maximum aj z doma navarených jedál:

- **Uvar dvojnásobok a zamraz** - väčšina z nás nechce tráviť každý večer v kuchyni. Konaj múdro! Máš všetky ingrediencie, si v kuchyni a varíš. Jednoducho priprav dvojité porciu a zvyšok daj do mrazničky na horšie dni.
- **Dbaj na veľkosť porcií** - ak sa tvoja rodinka rozrastá, musíš si dať pozor na to, aby sa všetci najedli a plánované zvyšky bezpečne putovali do mrazničky
- **Dózy do každej domácnosti** - nie som fanúšičkou potravinovej fólie a alobalu - je to zbytočne vytvorený odpad. Radšej mám vzdychotesné dózy. Jedlo zostáva čerstvé a ja sa nemusím báť rozlievania pri prenášaní polievok a omáčok.
- **Naplánuj, čo zo zvyškov** - pri týždennom plánovaní jedla nezabudni na zvyšky. Môžeš mať bolonské špagety v utorok a na štvrtok si zo zvyškov urobíš lasagne. Alebo priprav z nedeľného grilovaného kuraťa majonézový kurací šalát so stopkovým zelerom.
- **Buď kreatívny** - ak bolo v pondelok na večeru kura s ryžou, no na ďalší deň už naňho nemáš chuť, obmeň si ho. Kura roztrhaj a pridaj do burrita. Hoď ho do šalátu s obľúbeným dressingom. Šupni ho do polievky. Možností, ako oživiť a obnoviť zvyšky, je habadej.
- **Je to v tvojej hlave** - ak ťa tieto tipy nepresvedčili, tak už mám pre teba len jednu poslednú radu. Vyskúšaj a uvidíš.

NIE JE ZOHRIEVANIE AKO ZOHRIEVANIE

Prvá vec, ktorú treba vedieť pri konzumácii zvyškov, je **správny spôsob zohrievania**. Predstav si, že, existuje správny spôsob, ako na to! V tejto časti ti prezradím svoje **fajňsmekerské tajomstvá**. Môžeme hovoriť o „fajňsmekerstve“, keď sa bavíme o zvyškoch? Podľa mňa áno, lebo tieto tipy premenia naše zvyšky na veľmi príjemné jedlá.

Pamätám si, ako bola moja babka vždy zhrozená, keď som v pondelok na obed jedla rezne s ryžou zohriate na "izbovú teplotu". Pravdupovediac, nebolo to preto, že by som mala ako tínedžerka zvláštne chute, skôr preto, lebo som nechcela jesť rezne s príchuťou mikrovlnky a so suchou ryžou. Jednoducho som si vybrala menšie zlo.



Keď príde na zohrievanie zvyškov, neleň – vráť do nich život a chuť teplom. Nemusíš sa báť, **mikrovlnka nie je tvoja jediná možnosť**. Ale poďme pekne po poriadku.

V MIKROVLNKE

Nemusíš sa limitovať na mikrovlnku, ale používaj ju s rozumom. Maj ju ako **prvú pomoc** a aby sa urýchlil proces ohrievania. Ale zapamätaj si: nemusíš sa tu zastaviť (a ani by si sa nemal/a).

Ak sa rozhodneš jedlo zohrievať iba v mikrovlnke, ubezpeč sa, že každý kúsok jedla je dostatočne teplý. Nie, jedna minúta nestačí! **BLÉÉÉ! Ohrievaj. Premiešaj. Otoč. A ohrej znova.** Ak ti nebude chutiť, nabudúce ho už nebudeš chcieť jesť. Neponáhľaj sa a priprav zo zvyškov jedlo, do ktorého sa pustiš s radosťou.

Pár užitočných tipov:

- **Polož na jedlo mokrá papierovú utierku.** Ochráni ho pred vyschnutím a zachytí mastné škvrny.
- Možno to znie banálne, ale keď ohrievaš veľký kus jedla (napr. niečo z kastróla), **rozdeľ si to na menšie kúsky.** Nikomu nechutia brikety zvonku a ľadové kocky zvnútra.

- Ak potrebuješ zohriať niekoľko prísad, urob ich separátne. Napríklad, ak máš ryžu, grilovanú zeleninu a mäso, všetko zohrej najprv zvlášť.

PRO TIP

Keď už máš všetko zohriať v mikrovlnke, je čas posunúť jedlo na vyššiu úroveň: **zapekaj, opeč, ugriluj**. Daj tomu pár minút v toastovači, na panvici alebo pod grilom v rúre. Do jedla sa zrazu vráti chrumkavosť, kôra dostane späť svoju nádhernú zlatú farbu a spevnia sa premočené časti.

Skús mikrovlnku úplne vynechať a možno dopadneš ako ja. Trvalo mi síce pár týždňov, kým som si zvykla na o niečo dlhší čas ohrievania, ale následne som musela uznať, že mikrovlnku ani nepotrebujem. Keď jedlá zohrievam nižšie popísanými metódami, jednoducho chutia lepšie.

TOASTOVANIE V RÚRE

Toastovať sa dá v každej kuchyni, a to pomocou rúry. Je to nastavenie, pri ktorom použiješ **vysokú teplotu na rýchle toastovanie**. Teplo prichádza z ohrevných telies v najvrchnejšej časti rúry. Niektoré rúry majú až niekoľko toastovacích (grilovacích) nastavení.

Pozor: Ak dáš rošt do najvyššej polohy a zapneš grilovanie na najvyššej úrovni, medzi toastovaným zákuskom a nekontrolovateľným ohňom budeš mať iba sekundy.

Zvyšky najideálnejšie na toastovanie:

- Hranolky
- Chlieb
- Sendviče (*otoč v polovici procesu, aby sa mohla prepiecť aj druhá strana*)
- Pizza
- Hocičo s roztopeným syrom na vrchu
- Jedlá v trojobale (*vyprážané*)
- Jedlá v kastróliku so syrom alebo strúhankou na vrchu

Úžitočné tipy:

- Najprv jedlo zohrej buď v mikrovlnke, alebo na sporáku a až následne použi toastovanie na vytvorenie chrumkavej kôry alebo na roztopenie syra na vrchu. Toastovanie (grilovanie) je intenzívne a nie je možné prehriať celé jedlo bez toho, aby si spálil vrchnú časť.
- Zvyšky skladuj v nádobách, ktoré sú určené aj do mikrovlnky a do rúry, aby nebolo treba jedlo zbytočne prekladať. Hneď máš o jeden kus riadu na umývanie menej.
- Pomôž toastovaciemu procesu a natri na zvyšky trochu oleja alebo pridaj kúsok rozpusteného masla. Kľúčovým slovom je tu „málo“.
- Pridaj mix korení a soľ, aby sa zvýraznili chute.
- Toastovanie zohrieva jedlo z hora. Ak chceš toastovať aj spodnú časť alebo boky, budeš potrebovať aj sporák. (podrobnejší popis nájdeš nižšie)
- Dávaj pozor na jedlo, ktoré toastuješ. Na to, aby sme namiesto perfektne toastovaného jedla mali na tanieri uhlie, stačí iba pár sekúnd. Upozornila som ťa, a to hneď dvakrát!

NA PANVICI

Panvicu môžeš využiť na tisíc spôsobov. Ako wok, na grilovanie, toastovanie, vyprážanie. Medzi najlepšie zvyšky na zohrievanie na panvici patria:

- Pizza (*okraje budú znova chrumkavé*)
- Burrita
- Cestoviny
- Veľké kusy mäsa



Olejovať, alebo neolejovať – to je otázka. Záleží na samotnom jedle a na твоjich preferenciách. Používaním trošky oleja dosiahneš chrumkavú zlatú vrstvu.

Úžitočné tipy:

- Zvyšky daj najskôr do mikrovlnky, aby sa zohrial aj stred bez pripálenia vonkajšej vrstvy.

- Použi trochu oleja na vytvorenie chrumkavej kôrky.
- K ryži, cestovinám alebo aj k zemiakom pridaj pár kvapiek vody.

OBNOVENIE ZVÝŠKOV

Je veľmi jednoduché premeniť zvyšky na niečo nové a chutné. Nasledujúce 4 tipy ti ukážu ako **pretransformovať zvyšky na jedlá**, ktoré sú ešte lepšie ako pôvodný recept.

Každý týždeň si naplánuješ menu, uvaríš chutné jedlá a na konci týždňa máš v chladničke trochu hentohto a kúsok tamtoho. Bohužiaľ, tieto zvyšky často končia v koši. Teraz prišiel čas na premenu, počas ktorej vznikne zo zvyškov niečo chutné, úžasné a úplne nové.

KORENIE

Chuť pôvodne pridaných korenín časom slabne. Niekedy zmizne úplne. Preto je dôležité **vrátiť chuť do jedál** čerstvými bylinkami a korením.

Sol' a čierne korenie sú nevyhnutné. Samozrejme, môžeš využiť aj korenie a bylinky, ktoré si použil v pôvodnom recepte – štipku oregana, trochu bazalky, pol lyžičky kari. Okrem základných prísad je tu ešte pár overených ingrediencií, ktoré oživia chute:

- limetková alebo citrónová šťava
- chilli fliačky (*pridajú šmrnc bez toho, aby jedlo spravil pikantným*)
- kyslá smotana
- omáčka podľa tvojej chuti

VLHKOSŤ

Ak zohrievaš jedlá, ktoré vysychajú, **neboj sa pridať vodu**. Suché zemiakové pyré? Pridaj kúsok roztopeného masla a trochu mlieka. Suchá ryža? Šupni do nej pred zohriatím polievkovú lyžicu vody.

Stvrdnutý chlieb? Opláchni trochu vody a zabalený do alobalu ho daj do rúry na 200°C na 15 minút. Alobal následne odstráň, chlieb vlož naspäť do rúry na 10 minút a, voila, čerstvé ako priamo z pece.

POSÝPKY

Čerešnička na tortách nebýva len tak. **Malá posýpka** na vrchu jedla dokáže priniesť do zvyškov novú textúru. Skús niečo z nižšie uvedeného zoznamu.

- **Syr!** Nasyp ho na hocičo a jedlo hneď posunieš na vyššiu úroveň. Hlavne, keď celý pokrm ešte šupneš na pár sekúnd aj do rúry.
- **Chrumkavé tortillové alebo zemiakové chipsy**
- **Kúsky tortillových wrapov** (*potreté maslom a cesnakom alebo bylinkami*)
- **Oriešky**
- **Karamelizovaná cibuľa**
- **Krutóny**
- **Semiačka** - tekvicové, slnečnicové, sezamové, atď.

TRANSFORMÁCIA

Nikomu sa nechce jesť to isté 2-3 dni v kuse. Preto **je dôležité zvyšky obnovovať, pretransformovať**. Je najvyšší čas na kreativitu a vytvorenie niečoho nového zo zvyškov. Chápem, že nabráť nový pohľad na staré jedlá nemusí byť prirodzené pre každého, preto prinášam trochu inšpirácie.

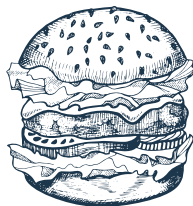
JEDLÁ Z MÄSA

GRILOVANÉ KURA

Natrhaj a pridaj do sendvičov. Nakrájaj na kocky a šupni do polievky. Schovaj do jedál v kastrolíku. Priprav mäsom plnené taštičky z lístkového cesta. Čo také rýchle burrito? Pravdupovediac, keď neviem, na čo mám chuť, **ugrilujem len pár stehienok** a následne už len **miešam s ostatnými ingredienciami** podľa aktuálnej nálady a obsahu chladničky.

FAŠÍRKY

Nakrájané na **menšie kúsky** alebo celé. Hod' ich do jensekej misy, zalej paradajkovým pretlakom a zapeč v rúre so syrom. Máš chuť na štipľavé? Pridaj do paradajkovej omáčky fazuľky, kukuricu a chilli. Priprav mini hamburgery pomocou nakrájanej bagety, majonézy a čerstvej zeleniny.



PRÍLOHY

RYŽA

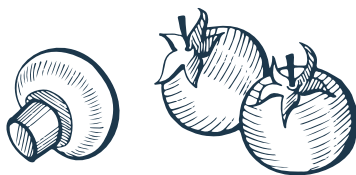
Biela, basmati, naturálna alebo hnedá. Priprav **rizoto** na taliansky spôsob alebo praženú ryžu s hocičím na ázijský spôsob. Trochu kukurice, mletej papriky a máš mexickú ryžu. Využi ju v prekladaných jedlách ako koložvárska kapusta.

ZEMIAKY

Z varených môžeš pripraviť **pagáče, pyré, placky, halušky, zemiaky na paprike**, ale dajú sa opakovane aj zapieť a posypať so syrom. Môžu sa pridať do polievok na zahustenie miesto múky.

ĎALŠIE NÁPADY

ŠALÁTY



Hocijaké mäso hod' na šalátové listy, pridaj obľúbený dressing alebo stačí aj lyžička olivového oleja s niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy a BOOM, **výživný a chutný obed** je na svete.

RIZOTO

Fantázii sa medze nekladú. Mäsožravec, vegetarián alebo vegán – je to jedno. Každý si nájde svoju **obľúbenú kombináciu**. U nás je rizoto vždy taká malá záchrana, keď spravím priveľa ryže. Podľa mňa vývarom z mrazničky a ostatné prísady už vyberám podľa toho, čo mi ponúkne chladnička. Ak je tam bieda, ešte stále ma zachráni mrazený špenát, cesnak a syr.

KRÉMOVÉ POLIEVKY

Alebo ako to volám ja, **záchranca nadbytočnej zeleniny a omáčok**. Základ je, samozrejme, smažená cibuľa a následne všetko, čo chladnička dá. Pár minút a už prichádza ponorný mixér, aby všetko zjednotil. Vďaka tomuto tipu som náhodne pripravila našu obľúbenú mrkvovú krémovú polievku s kurkumou.

AKO NA VYBERAVÝCH ČLENOV RODINY?

Variť pre vyberavých ľudí môže byť nepríjemné. Chce to veľa trpezlivosti a určitý nadhľad. Najväčší boj býva práve medzi rodičmi a deťmi. Treba však byť opatrný, aby sme vo svojich deťoch nevybudovali nezdravé stravovacie návyky.

1. **Rešpektuj ich (ne)chuť do jedla.** Začni malými porciami a nechaj ich vypýtať si dupľu.
2. **Dodržiavaj rutinu.** Snaž sa servírovať jedlá každý deň približne v rovnakom čase.
3. **Trpezlivosť pri skúšaní nových jedál ruže prináša.** Vieš o tom, že naše chuťové bunky sa menia každé dva týždne? Povedz túto informáciu aj svojmu krpcovi a následne skúšajte nové veci spolu.
4. **Nie si kuchár na objednávku.** Pripravovať nové jedlo zakaždým, keď dieťa odmietne pôvodné jedlo, pri vyberavosti nepomáha. Popros deti, aby ostali pri stole, aj keď nejedia, a skús zaviesť pravidlo jedného slušného sústa. Samozrejme, tieto pravidlá by mali dodržať všetci členovia rodiny.
5. **Nech je sranda.** Pridaj ich obľúbenú omáčku, vykroj vtipné figúrky pomocou formičiek na keksíky alebo servíruj tanier plný pestrých farieb.
6. **Zapoj ich do prípravy.** Do každého kroku od mini košíka v potravinách až po aranžovanie! Deti sú nielen ochotnejšie konzumovať jedlá, ktoré samy pripravili, ale aj nadobudnú nové zručnosti.
7. **Buď príkladom.** Deti sú naším najlepším zrkadlom. Ak sa aj ty budeš zdravo stravovať, dieťa ťa bude bez otázok kopírovať.
8. **Dôležitá je aj kreativita.** Zeleniny nikdy nie je dosť. Skry ju do každého možného jedla, ako napr. do krémových polievok, fašírok, omáčok.
9. **Odstráň rušivé elementy.** Počas jedla vypni televízor. Deti nedokážu udržať pozornosť ako dospelí a napríklad taká reklama na sladkosti by situáciu iba zhoršila.
10. **Dezert nie je odmena.** Odopretie dezertu môže signalizovať, že je to to najlepšie jedlo. Vyber si len 1 alebo 2 dni, kedy sa bude po jedle servírovať dezert, alebo používaj zdravšie alternatívy ako ovocie, mrazený jogurt a pod.

A woman with long brown hair, wearing a white apron with a colorful bird pattern over a light blue lace-trimmed top, is smiling and throwing a large amount of white flour into the air. The flour is captured mid-air, creating a large, billowing cloud. She is standing in a kitchen with grey cabinets and white tiled walls. On the counter in front of her is a pink bowl, a glass jar of flour, and several cracked eggs. The overall scene is bright and cheerful.

Týždeň bez
nákupe nakopne
tvoje sebavedomie

TÝŽDEŇ BEZ NÁKUPU - ŠETRENIE NA STEROIDOCH

Už vieš, koľko máš míňať týždenne na potraviny. Odhalilo sa ti tajomstvo tvojich zásob a cestou z práce sa zastavuješ namiesto najbližších potravín iba v špajzi. Máš skvelú motiváciu a chceš zdolať aj tú najväčšiu výzvu – vydržať týždeň bez nákupu.

Áno, vidíš dobre. Ide o týždeň, kedy si **nekúpiš nič** v potravinách, **neobjednáš si jedlo a nepôjdeš ani len na kávu**.

Týždeň bez nákupu ti pomôže:

- **Finančne ťa pripraví na väčšie výdavky**, ako napr. dovolenka, kúpa auta, Vianoce.
- **Ísť príkladom ostatným v tvojom okolí** – hlavne členom rodiny,
- **Vytvoriť nové zvyky** a nadobudnúť nové zručnosti, ako napríklad vynaliezavosť namiesto stáleho nakupovania.

Pridaný bonus je, týždeň bez nákupu nakopne aj tvoje sebavedomie, lebo si dokážeš, že keď sa odhodláš, zvládneš aj ťažké výzvy. Juchuuuu!

PREČO BY SI MAL/A DO TOHO ÍŠŤ ?

Chcem ťa vopred upozorniť, že vydržať týždeň bez nakupovania bude ťažké. Nie je to až taká sranda ako obchodné centrum, kávičkovanie na terase alebo užívanie si v reštaurácii. Pravdupovediac, z každodenného varenia (ak to pre teba

nie je rutina) budeš znudený mrzút. Priprav sa na frustráciu, keď zistíš, že sa ti niečo minulo. Akýkoľvek zlozvyk v rámci míňania peňazí máš, jediný spôsob, ako môžeš absolvovať takýto týždeň, je odhalenie svojho vlastného “PREČO”.

Vážne, **prečo** chceš ísť do toho?
Lebo si chcem ušetriť peniaze.

Dobre, ale **prečo** chceš ušetriť
peniaze? Aby som ich mal viac.

Prečo ich chceš mať viac? Aby som si
mohol konečne dopriať dovolenku.

Prečo chceš ísť na dovolenku? Aby sme zažili spolu
s partnerom/partnerkou pekné spoločné chvíle.

Prečo chceš zažiť pekné chvíle s partnerom/partnerkou? Lebo
ho/ju ľúbim a pri každodennom kolotoči netrávime spolu toľko
kvalitného času, koľko by sme chceli.



BINGO!

Nech je tvoja situácia akákoľvek, musíš ísť hlboko a byť špecifický. Opýtať sa 5x “Prečo?” je najjednoduchší spôsob, ako sa dopracovať k svojmu. Nastav si cieľovú sumu. Koľko by si chcel ušetriť za týždeň a na čo by si chcel/a použiť ušetrenú sumu?

PRAVIDLÁ

Už vieme, **PREČO** chceme šetriť, a teraz si ukážeme, **AKO** na to. Ak máš pri čítaní týchto riadkov plnú hlavu výhovoriek typu “ale čo keď”, ešte potrebuješ prípravu. Musíš sa tešiť a rozmyšľať nad všetkými možnosťami, ako túto výzvu zvládnuť. Vráť sa k otázkam “prečo” a pokračuj, až keď ti to doklikne.

Žiadne míňanie peňazí počas nasledujúcich celých 7 dní!

Nestrácaj perspektívu. Nie je to naveky, je to iba **JEDEN TÝŽDEŇ** bez nákupu. Jeden týždeň zvládneš robiť hocičo.

Základy:

- Začni v nedeľu a ukonči výzvu v sobotu večer.
- Ak to nedáš tento týždeň, poď do toho nasledujúci. Len nečakaj na nejaký “dobrý” týždeň, kedy si myslíš, že to budeš mať ľahšie. Je čas vystúpiť z komfortnej zóny!
- **Do zakázaných kategórií patria:** potraviny a drogéria, kaviárne, reštaurácie a objednávanie jedla, umývanie auta, upratovacie služby, atď.
- **Medzi povolené výdavky patria** energie a faktúry, ale skús ich používať uvedomelo. Napr. zeleninu umývaj v miske a použi túto vodu na polievanie kvetín, daj si kratšie sprchy a vypni elektrické zariadenia, ktoré nepoužívaš.
- **Pohonné hmoty** nechám na tvoje uváženie. Pre mňa je benzín niečo, čo chcem mať, a nie niečo, čo musím mať. Ak máš možnosť, samozrejme, skús využiť alternatívy ako hromadná doprava alebo bicykel.
- Jednoducho povedané, ak to nie je faktúra alebo nečakaný výdavok, môžeš s tým počkať.
- Máš nejaký voucher alebo darčkovú kartu? Použi ich! Ale daj si pozor - ak by si mal niečo ešte doplatiť z vlastných, tak budeš musieť počkať do nasledujúceho týždňa.

Ak sa nejedná o mimoriadny výdaj, musí počkať.

VÝZVY VO VÝZVE

POTRAVINY

Ak zvykneš **variť zo zásob**, máš obrovskú výhodu. Ak si nováčik, je tu úžasná možnosť skočiť do toho a vyskúšať si svoje schopnosti. Som si istá, že po kuchynskej inventúre budeš mať plnú hlavu nápadov na recepty na celý týždeň.

ZÁBAVA

Obávaš sa, že sa budeš doma nudiť? Nesmúť, je to iba jeden týždeň a je kopa vtipných možností, ako sa zabaviť. Zorganizuj súťaž v rodine o titul „Najkreatívnejší recept týždňa“.

Vymysli si novú rodinnú tradíciu, ako napr. talentová šou. Je čas na rande? Priprav s partnerom či partnerkou piknik v mestskom parku alebo kľudne aj v záhrade. V zimnej verzii nezabudni na váš obľúbený horúci nápoj a domáce keksíky.

PRVORADÁ JE ZODPOVEDNOSŤ

Nájdí niekoho – hocikoho, kto ťa bude držať za slovo. Partnera, kamaráta alebo iného rodinného príslušníka. Popros ich o podporu alebo rovno nech s tebou idú do toho. Zdieľaj svoje skúsenosti na sociálnych sieťach a nezabudni označiť @Budgetovo alebo použi #VarimZoZasob.

ŽIVOT PO TÝŽDNI BEZ NÁKUPOV

Pokračuješ so svojimi výdavkami ako predtým. Len, prosím ťa, po skončení nebež ihneď do obchodu a nemiň všetky ušetrené peniaze. Počkaj. Zastav sa, nadýchni a vráť sa k svojmu bežnému budgetu, ktorý si stanovil/a na začiatku knižky. Použi svoj budget – ani o cent viac – na zaobstaranie všetkého, čo potrebuješ na ďalší týždeň.

NA UŠETRENÉ PENIAZE ROZUMOM

Hlavným dôvodom tejto výzvy je urýchliť šetrenie. Bez plánu na ušetrené peniaze ti však tento týždeň bude nanič. Zober si ušetrenú sumu a daj ju do jednej z týchto kategórií:

- **Dlhy majú prednosť.** Kreditné karty, úvery od nebankoviek alebo spotrebne úvery. Hypotéky a lízingy sú tiež možnosťou, ale prvé 3 mali by mať pri splatení prednosť.
- **Úspory.** Peniaze odložené na konkrétny účel, napr. na rekonštrukciu, dovolenku, svadbu, darčeky, opravy auta alebo do núdzového fondu, atď.
- **Extra korunky.** Odložené peniaze bez konkrétneho účelu. Môžeš ich použiť na zábavné aktivity, ako napríklad kúpa lístkov na koncert, financovanie záľub, organizovanie oslavy. Je to naozaj na tebe.
- Nezáleží na tom, či používaš kartu alebo hotovosť, hlavné je, aby sa **peniaze dostali na správne miesto**. Čo nevidíš, na to ani nemyslíš.

Pravidlom troch
kusov za budovanie
udržateľných zásob



TVORÍME ZÁSoby

Už sme si povedali, ako vždy vedieť, čo máme doma, zúžitkovali sme svoje zásoby a teraz je najvyšší čas pozrieť sa na tvorbu inventáru.

Zásoby si treba tvoriť rozumom. Tak ako pre väčšinu z nás nemá zmysel mať prázdnu špajzu, tak sa nám tiež neoplatí mať v zásobe desiatky kíl cestovín. Balans, baby!

Najväčšie tajomstvo, ktoré ti môže ušetriť seriózne peniaze, je múdre nakupovanie a budovanie udržateľných zásob. Nižšie nájdeš konkrétne tipy ako na to.

PREČO TVORIŤ ZÁSoby?

Od marca 2020 čelíme jednej výzve za druhou a zažívame globálne problémy, ktoré sa podľa viacerých už v našom živote nemali vyskytnúť. Síce nevieme, čo nám ešte život prinesie, ale môžeme sa aspoň skúsiť na to pripraviť. Veď komu by sa chcelo hrať Mortal Kombat za kotúč toaletného papiera?

NÁKUPY

Môj najlepší tip, ako ušetriť peniažky pri nakupovaní, je ísť do obchodu iba raz do týždňa. Ak na niečo zabudneš, tých zvyšných 6 dní určite vydržíš.

To je motivácia na poriadne plánovanie. Tento tip ti ušetrí aj peniaze aj čas. Povedzme si pravdu: čím viac času strávime v obchode, tým je väčšia šanca, že si kúpime niečo, čo nepotrebujeme.

POZNAJ CENY

Ako by dalo vedieť, čo sa oplatí a čo nie, ak nepoznáš priemerné ceny každodenných produktov? Ťažko.

V dobe, keď krikľavé nálepky na produktoch s nápisom “Akcia” sú síce výhodné, nie však pre zákazníka, musíme dávať pozor, aby sme nenaleteli na marketingové triky.

Najlepšie je byť pripravený. Úžasným pomocníkom môže byť malý zápisník v taške, aplikácia na poznámky alebo premyslená excelovská tabuľka, ku ktorej máš prístup aj z mobilu. Zapisuj ceny bločkov alebo si urob rešerš pomocou internetu. Keď nebudeš mať v obchode istotu, čo sa oplatí, len si pozrieš do poznámok a hneď budeš mať odpoveď pred sebou.

Pri porovnávaní cien si vždy treba dávať pozor na cenu zamernú jednotku oproti cene za balenie.

Väčšinou platí pravidlo:

väčšie balenie = výhodnejšia cena za mernú jednotku.

Začni tu 

1 TERAZ, 2 NESKÔR

Ak je úplne jasné, že máš pred sebou naozaj výhodnú ponuku a máš ešte priestor vo svojom budgete, kúp si 3 balenia (kusy). Prvé môžeš rovno použiť do svojho domáceho menučka na týždeň a ďalšie 2 odložíš do zásob.

Toto pravidlo platí pre tovar, ktorý dobre poznáš a kupuješ pravidelne, ako napr. trvanlivé potraviny, drogériu, čistiace prostriedky, mäsové výrobky a mrazené potraviny (ak máš dostatočné miesto v mrazničke).

NÁKUPY VO VEĽKOM

Občas sa vyskytne možnosť kúpiť si väčšie množstvo spotrebného tovaru za výhodnejšiu cenu. Mám na mysli prípady, keď ti niekto ponúkne pol prasaťa. Pred nákupom si však zváž, či dané množstvo stihneš spotrebovať v rozumnom čase. Ak nie, môžeš sa dohodnúť s kamošom, susedom alebo členom rodiny, aby ste si nákup spravili spoločne.



Plánovanie ako
tajná zbraň

VYTVOR DOMÁCE MENUČKO

Väčšina ľudí si plánuje jedlá odzadu. Najvýhodnejšia cesta k plánovaniu a úplný základ poličkového varenia zahŕňa iba 3 jednoduché kroky:

1. **Sprav si zoznam ingrediencií**, ktoré musíš spotrebovať.
2. **Nájdi recepty**, ktoré obsahujú tieto ingrediencie.
3. **Zaznač do kalendára „zvyškové dni“** – dni, kedy budeš dojedať uvarené jedlá.

VÝZNAM PLÁNOVANIA JEDÁL

Plánovanie jedál ti ušetrí čas, peniaze a chráni životné prostredie. Plánuj jedlá podľa toho, čo už doma máš, nakupuj počas zliav a tvoj bankový účet ti bude viac než vďačný. Príprava domáceho menučka ti redukuje stres, lebo si už večer po robote nemusíš lámať hlavu nad otázkou “Čo budem mať zajtra na obed?”

A nielen to. Tiež ti pomôže spraviť lepšie, rozumnejšie a zdravšie rozhodnutia pre teba i celú rodinu.

AKO PLÁNOVAŤ JEDLÁ

Sadni si k stolu a môžeš začať plánovať jedálniček. Je tu však pár vecí, ktoré kvôli šetreniu času tiež odporúčam mať po ruke.

- **Vyplnený inventár** mrazničky, chladničky a špajze.
- **Domáce menučko** – miesto, kde si môžeš naplánovať jedlá, ktoré by si chcel pripraviť počas týždňa.
- **Nákupný zoznam** – kúsok papiera alebo mobilná aplikácia na zapísanie prísad, ktoré si potrebuješ na daný týždeň dokúpiť.
- **Pero** – je to celkom logické, ale neuškodí pripomenúť.
- **Počítač alebo mobil**, aby si mohol vyhľadať recepty podľa prísad, ktoré už máš doma.

- **Zoznam obľúbených jedál**, ktorý ti pomôže zaradiť do týždenného jedálnička aj tvoje najobľúbenejšie jedlo.

PLÁNUJ JEDLÁ

Pozri sa na svoju inventúru. Ktoré ingrediencie musíš použiť hneď? Začni s chladničkou, lebo práve tam nájdeš prísady, ktoré sa najrýchlejšie kazia. Keď identifikuješ potraviny, ktoré musíš spotrebovať najrýchlejšie, prezri si aj zoznam obľúbených jedál a možno tam nájdeš recept, ktorý práve vyžaduje dané prísady.

Použi na recepty aj iné zdroje – odporúčam stránku dobruchut.sk, kde si môžeš nájsť recepty podľa konkrétnych ingrediencií. Môžeš vyhľadať danú ingredienciu a stránka ti nájde všetky recepty, ktoré ju obsahujú. Geniálne!

DUPĽUJ A MRAZ

Môj najobľúbenejší tip na to, ako ušetriť peniaze a čas, je variť dvojité porcie a zamraziť ich. Ak budeš mať jedlá, ktoré si treba iba vytiahnuť z mrazničky, ušetríš čas a prinesieš si rozmanitosť do jedálnička bez toho, aby bolo trebaľ dokupovať špeciálne ingrediencie. Každý týždeň si naplánuj aspoň jedno jedlo, z ktorého môžeš uvariť dvojité porciu a potom uložiť do mrazničky.

VYTVOR SI NÁKUPNÝ ZOZNAM

Ak chceš ušetriť na potravinách, v prvom rade si musíš vytvoriť nákupný zoznam a nakupovať prísne len podľa neho. Nekupuj veci, ktoré nepotrebuješ. Ak nedokážeš odísť z obchodu bez nejakej maličkovej odmeny pre seba (pre mňa sú to malé čokoládky), daj si aj ich na zoznam. Ďalej sa uisti, že tvoj nákupný zoznam sa sústreďuje na položky v akcii.

•

Ako pracovať s plánovačom
domáceho menučka



DOMÁCE MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:
24.10. - 30.10.

PONDELOK

- R OVSENÁ KAŠA SO SLIVKAMI
- O NEDEĽNÉ ZVÝŠKY
- V LEČO
- S BÁBOVKA OD BABKY 

UTOROK

- R FIREMNÉ RAŇAJKY
- O HRÍBOVÉ RIZOTO
- V VIANOČKA S KAKAOM
- S JABLKO + ARAŠIDOVÉ MASLO

STREDA

- R OVSENÁ KAŠA S LESNÝM OVOCÍM
- O HRÍBOVÉ RIZOTO
- V HUMMUS + ZELENINA
- S PROTEINOVÁ TYČINKA

ŠTVRTOK

- R SENDVIČ
- O OBED S HANKOU 
- V VIANOČKA TOAST NA SLADKO
- S BANÁN

PIATOK

- R
 - O
 - V
 - S OVOCIE, KEKSÍKY
- VÝLET DO
BUDAPEŠTI** 

SOBOTA

- R PRAŽENICA SO ZELENINOU
- O VÝVAR
+ REZEŇ, RYŽA, KOMPÓT
- V MÄSO Z POLIEVKY
- S BANÁN

NEDEĽA

- R WAFLE OD MAŤKA
- O ZELENINOVÁ POLIEVKA
GRILL. KURA + ZEMIAKY
- V ZVÝŠKY
- S PUNČOVÉ REZY

NÁKUPNÝ ZOZNAM

PARADAJKY
MLIEKO III
LIMETKY 4x

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

DOMÁCE
MENUČKO

DÁTUM/TÝŽDEŇ:

PONDELOK

R

O

V

S

UTOROK

R

O

V

S

STREDA

R

O

V

S

ŠTVRTOK

R

O

V

S

PIATOK

R

O

V

S

SOBOTA

R

O

V

S

NEDEĽA

R

O

V

S

NÁKUPNÝ ZOZNAM

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

KUCHYNSKÁ INVENTÚRA

[illegible]

Wera Csémi

Domáce menučko - Múdre hospodárenie s potravinami

Prvé vydanie

Copyright © Mgr. Veronika Csémiová

All rights reserved

Design © Jakub Šarvaic

Fotografie © Alexandra Rymšinová

Jazyková redakcia Mgr. Michaela Hajduková

Grafická úprava Jakub Šarvaic

ISBN: 978-80-570-4431-4



Budgetovo

www.budgetovo.sk

 [budgetovo](https://www.instagram.com/budgetovo)

 [budgetovo](https://www.facebook.com/budgetovo)

Projekt bol podporený v rámci grantového environmentálneho programu Zelené oči, ktorý tvorí súčasť projektu Zelená Župa.

