

# Jak przeżyć za 100 zł tygodniowo – czteroosobowa rodzina.

## Czy da się przeżyć za 100 zł tygodniowo przy założeniu, że ma się czteroosobową rodzinę?

Tak! Jest to możliwe! Nie jest to łatwe ale da się! Tylko trzeba wszystko dokładnie przemyśleć. Skąd ten pomysł?



Pewnego dnia, siedzieliśmy z żoną na kanapie i piliśmy kawę. Od słowa do słowa, pół żartem pół serio o pada z jej ust pytanie: „... słuchaj jestem ciekawa czy jesteś w stanie za 100 zł zrobić dla nas wszystkich obiady?” Wzięła mnie pod siusiu bo wiedziała, że dobrze gotuję i mam zawsze pomysły na obiady. Do tego siedzę cały tydzień w domu i nie chciała bym chyba za bardzo się obijał...

Odpowiedź była oczywista □ Ja? Ja nie dam rady? Psss...

Żeby nie było to naprawdę w portfelu miałem tylko 100 zł! Dlaczego ja nie noszę przy sobie pieniędzy to opiszę Wam w innym poście.

Dzień później pojechała do pracy a ja jak zawsze ogarniałem Lenę do szkoły.

Tak sobie myślę ale się wpięprzyłem na minę, liczę kalkuluję, 7 dni, 7 obiadów, 4 osoby, i każdy lubi co innego, ta nie zje tego, ta tego, tamta tamtego. Najgorzej jest z najmniejszym szerszeniem Nelą. Tej hrabiance dogodzić jest najtrudniej.

Dobra! Mówię sobie dam radę, tylko muszę wszystko obmyślić!

Odprowadziłem Lenę do szkoły i z buta poszedłem do niemieckiego dyskontu Ludwik. W tym sklepie na bank kupię wszystko. Wchodzę i myślę od czego zacząć. W pierwszej kolejności uderzam na lodówki z mięsem.

Spoglądam i widzę i od razu wpadają pomysły. Pierwszy niezwiązany w sumie z mięsem ale okazuje się strzałem w dziesiątkę.

## **Dzień pierwszy.**

Placki ziemniaczane z marchewką, cebulą, czosnkiem.

Ziemniaki i marchewkę ścieram na tarce na największym oczku. Cebulę i dwa ząbki czosnku na najmniejszym by powstała papka. Łączę w całość, dodając dwa jajka, oraz pieprz, sól.

Do tego tworzę DIP z jogurtu greckiego dodając do środka posiekany szczypiorek oraz pieprz i sól, trochę cukru dla smaku.

Gotuję całego buraka dodając 2 łyżki octu. Gdy burak puści soki i robi się miękki wyciągam i czekam aż ostygnie.

Podanie: Duży placek usmażony na oleju, na nim dip z jogurtu, obok carpaccio z buraka. Do popicia barszczyk doprawiony majerankiem oraz przyprawami.

Podsumowanie dnia:

1kg ziemniaków w Ludwiku 1,79 zł

300 gram marchewki – 90 groszy

jogurt grecki 400 gram – 1,99 zł

cebule szalotka ze szczypiorkiem, 1,99 zł

1 duży burak – 90 groszy

1 główka czosnku – 1,49 zł

Opakowanie majeranku 80 groszy

dwa jaja – 1.18 zł (Opakowanie 10 jajek 5,99 zł)

Pierwszy dzień zamykam: **11,04 zł**

## **Dzień drugi i trzeci**

Kapuśniak – sporo!

– 700 gram kiszonej kapusty – 3,69 zł

- dwa duże ziemniaki – 60 groszy
  - dwie marchewki – 50 groszy
  - 300 gram wędzonego boczku – 5,50 zł
  - porcja rosółowa z kaczki ok 700 gram – 4,19 zł
  - do tego 4 kawałki schabu, który kupiłem w promocji (700 gram za 6.99) czyli 2,70 zł
  - przyprawy czyli ziele angielskie i liść laurowy łącznie 1,60 zł
- Podsumowanie dnia: **13,28 zł**

## Dzień czwarty

Danie, które serwowali moi przyjaciele ze Zgorzelca – **Karola&Spidan**.

Nazwa nieznana ale mega dobra!

- podudzia z kurczaka 700 gram 5.50 zł
  - makaron świderki 1.99 zł
  - jedna cebula z szalotki co została z pierwszego dnia – 0.00 zł
  - śmietana 12% – 400 gram – 1.29 zł
  - czosnek, który pozostał z pierwszego dnia – 0.00 zł
  - przyprawy pieprz i sól
  - pieczarki ok 200 gram -1,70 zł
- Przepisu nie będę zdradzał, może kiedyś ☐
- Podsumowanie dnia: **10,48 zł**

## Dzień piąty

Spaghetti

- Mięso mielone wołowo wieprzowe w promocji 500 gram – 4,99 zł
- makaron – 1.49 zł
- puszka groszku 400 gram – 1.60 zł
- marchewka 2 sztuki – 50 groszy
- pomidory w puszcze – 1.99 zł
- cebula – z pierwszego dnia – 0.00 zł
- czosnek dwa ząbki – ok 30 groszy
- przyprawy pieprz i sól

Podsumowanie dnia: **9,27 zł**

## **Dzień szósty**

- mieszanka chińska warzyw w Ludwiku za 2,49 zł
- 2 kawałki schabu z paki promocyjnej: 1.38 zł
- ryż basamanti 400 gram 3.69 zł
- przyprawy, sos sojowy, pieprz, sól, czosnek – ok 2.00 zł (sos mam w domu 1L) □

Podsumowanie dnia: 9,83 zł

## **Dzień siódmy**

Schabowy raz!

- pozostałe 4 kawałki schabu: 2,76 zł
- ziemniaki ok 800 gram – 1,43 zł
- zestaw surówek: 5.00 zł
- smalec do smażenia – 1.20 zł
- bułka tarta, przyprawy – bułkę mamy wysuszoną i w razie potrzeby do starcia.

Podsumowanie dnia: 10,39 zł

## **Podsumowanie 7 dni**

Na produkty wydałem w sumie: 64,29 zł do tego dorzucę olej rzepakowy 1L – 3.99 zł, oraz pieprz i sól: 3,00 zł = 71.28 zł  
Można? No chyba można!

W związku, że Nela kapuśniaku niet! To ugotowałem jej makaron i dodałem z zupy mięso, ona nie toleruje sosów itp. Za to jadłaby non stop pomidory, ogórki! Dlatego do 71.28 zł doliczam koszty pomidorów i ogórków a niech będzie to 15,00 zł to na taki mega wyrost.

Co daje mi kwotę łączną: 86,28 zł – Obiad wychodzi za około 3,00zł na osobę dziennie

Za resztę kupię sobie piwo! W Ludwiku są w szklanej butelce Arbuzy Pilsy 7 x 1.89 zł = 13,23 zł

Zakupy 86.28 zł + piwo 13,23 zł daje nam: 99.51 zł

## Kilka słów ode mnie.

Produkty zawsze kupuję świeże i staram się by szybko były wykorzystane. Co jakości mięsa? W dzisiejszych czasach w każdym markecie mięso pochodzi z przesyłowych hodowli a zwierzęta są na nich karmione różnymi rzeczami. Do tego są szczepione antybiotykami. Takie są realia. Jeżeli chcemy kupować mięso, jaja od tak zwanych szczęśliwych zwierzątek to wydaje mi się, że takie mięso można kupić wyłącznie od "bambra" który kameralnie robi świnioobicię tylko na święta. Nawet w małych gospodarstwach są stosowane probiotyki, antybiotyki i tego się nie da przeskoczyć. Tym wpisem udowadniam tylko, że przemyślane zakupy pozwolą nam zaoszczędzić sporo pieniędzy.

To chyba na tyle...

PS: jak robiłem w Ludwiku zakupy to obchodziłem wszystkie półki kilkakrotnie. Ogólnie ubrany jak Sebix, dresy, czapka z daszkiem, nie ogolony. Pierwszy raz! Pierwszy raz spotkałem się z tym, że zaczął za mną chodzić ochroniarz. Skapowałem się że, na monitoringu byłem bardzo podejrzany. No cóż takie mamy czasy, żyjemy w Polsce.

Pozdrawiam B.

**UWAGA! OBSERWUJCIE MNIE NA FB: [TATA SAM W DOMU](#)**

Aktualizowana lista przepisów z mojej strony:

[Przepis na zasmażane ziemniaki z kiełbasą – porcja za 2zł](#)

[Tanie obiady wegetariańskie – jak przeżyć za 100 zł tygodniowo cz.2](#)

[Mini zapiekanka ziemniaczana z jajkiem i serem.](#)

Tatar z pomidorów ogórka oraz łososia ?

Rosół z indyka – tania zupa dla całej rodziny

1. Rosół z pieczonego kurczaka i pieczonych warzyw
2. Ryż z indykiem i burakiem
3. Zapiekanka ziemniaczana z serem, selerem i kurczakiem
4. Zupa pomidorowa z pomidorów Pelati
5. Makaron Arcobaleno z pulpecikami
6. Ryż z kurczakiem po hiszpańsku
7. Tarta warzywna z rybą
8. Włoska domowa pizza
  
9. Ziemniaki Hasselback
10. Prażone ziemniaki z botwinką i kiszunkami
11. Pyry z gzikiem

Jeżeli udało ci się zmontować obiady za 100zł na tydzień to napisz komentarz.