

MJESEČNI TROŠKOVI (1-2 osobe)

**Troškovi su napravljeni na bazi 800 kn mjesečno koliko iznosi
Zajamčena minimalna naknada za samca.**

Pokazati ćemo ti Kako ih raspodijeliti.

- Prati akcije, niske cijene
- Kupuj svježi kruh na akciji i to koliko ti je potrebno (ako imaš viška kruha možeš ga zamrznuti, a ako je star možeš ga pohati)
- Nikad ne bacaj hranu, uvijek je možeš jesti za večeru ili drugi dan, a možeš je i zamrznuti
- Kupuj ono što ti je stvarno potrebno
- Ako si pušač najisplativije ti je da pušiš duhan (**Prije svega moraš misliti na hranu i režije**)

Redovni troškovi

- Hrana - 500 kn uključuje:

Mjesečno:

- ✓ Ulje 1l- 8 kn
- ✓ Sol 1kg - 5 kn
- ✓ Šećer 1kg - 5 kn
- ✓ Papar 50g -5 kn
- ✓ Paprika mljevena 250g – 5 kn
- ✓ Brašno Tip 550, 1kg - 5 kn
- ✓ Gris 1 kg – 5 kn
- ✓ Palenta 1 kg – 5 kn
- ✓ Riža 1 kg – 8 kn
- ✓ Tijesto 500g – 5 kn
- ✓ Ocat 1l – 5kn
- ✓ Kava 250g- 20kn
- ✓ Čaj- 9 kn
- ✓ Pasirana rajčica (600 g)- 8,50 kn

UKUPNO=100 kn

Tjedno:

- ✓ Mlijeko 1l – 5 kn
- ✓ Kruh-7 kn
- ✓ Cornflakes 500 g – 5 kn

- ✓ Piletina (batak i zabatak)- 25 kn
- ✓ Krumpir 1 kg – 5 kn
- ✓ Luk 2 kg – 5 kn
- ✓ Povrće za juhu – 5 kn
- ✓ Kupus 1 glavica – 5 kn
- ✓ Salata 1 glavica – 5 kn
- ✓ Salama 10 dag – 5 kn
- ✓ Sir 10 - 15 dag – 5 kn
- ✓ Hrenovke- 5kn
- ✓ Jaja- 10kn
- ✓ Grah (konzerva)- 8kn

UKUPNO: 100 kn

SAVJET:

- kako bi ti prehrana bila raznolika, jedan tjedan kupi salamu i sir, a drugi tjedan možeš kupiti paštetu i sirni namaz. Umjesto mlijeka drugi tjedan kupi jogurt. Umjesto piletine drugi tjedan kupi ribu. Umjesto kupusa drugi tjedan uzmi cvjetaču, treći kelj, a četvrti blitvu. Umjesto graha drugi tjedan uzmi mahune, treći grašak, a četvrti tikvice. Naravno sve ovisi o tome što voliš jesti.
- **Najbolje je povrće kupovati na tržnici.**
- Bez obzira koju hranu kombiniraš, vodi računa da ti tjedna nabavka hrane ne prelazi 100 kn.
- **Za čišćenje i održavanje- 150 kn uključuje:**
 - ✓ Sredstvo za staklo – 9,99 kn
 - ✓ Sredstvo za čišćenje (kade, umivaonika i wc školjke) - 9,99kn
 - ✓ Sredstvo za podove - 10,19kn
 - ✓ Sredstvo za suđe-4,99
 - ✓ Sredstvo za kamenac Arf (štednjak, pećnica, sudoper) – 9,99 kn
 - ✓ Prašak za rublje(3kg Rubel) - 25 kn
 - ✓ Omekšivač (2l Silan) - 16 kn
 - ✓ Spužvice za suđe (paket 10 kom) – 10 kn
 - ✓ Trulex (paket 3 kom) – 10kn
 - ✓ Žica za suđe (paket 2 kom) – 10 kn
 - ✓ Wc papir (Harmony)- 13,99
 - ✓ Aluminijska folija – 4 kn
 - ✓ Papirnati ručnici (dva komada)- 4-7 kn

Sve ovo ti je dovoljno za mjesec dana, a možda i duže.

- **Režije** - visina režija ovisi o kvadraturi stana, broju osoba u kućanstvu i količini potrošnje. Ukoliko primaš Zajamčenu minimalnu naknadu od centra za socijalnu skrb, postoji mogućnost da ti grad sufinancira ili u potpunosti plaća režijske troškove. (O tome se možeš raspitati u centru za socijalnu skrb ili u zgradi gradske uprave.)

- **Kozmetika-150 kn uključuje:**

- ✓ Šampon za kosu i regenerator (2u1)- 10-15 kn
- ✓ Gel za tuširanje-10 kn
- ✓ Krema za tijelo-10 kn
- ✓ Krema za lice-10 kn
- ✓ Antiperspirant-10-15 kn
- ✓ Sapun- 10 kn
- ✓ Štapići za uši- 5 kn
- ✓ Pasta za zube-10 kn
- ✓ Britvice- 15 kn
- ✓ Pjena za brijanje-10 kn
- ✓ **Losion poslije brijanja- 20-35 kn**
- ✓ **Tamponi/Ulošci- 10 -15 kn**
- ✓ Četkica za zube-10 kn (mijenjati svaka 3 mjeseca)

Jednokratni troškovi:

- ✓ Pribor za nokte (Offertisima)- 9 kn
- ✓ Četka za kosu – 15-20 kn

Ovo sve ti je dovoljno za mjesec dana, a i duže.

Vanredni troškovi

- Popravci – (mijenjanje žarulja, wc-daske i sl.)
- Zdravstvene poteškoće - lijekovi
- Izrada dokumenata – Osobna iskaznica, zdravstvena i putovnica.
- Odjeća, obuća

