

Lista zakupów

PRODUKTY ZBOŻOWE

Chleb pszenny	225 g
Płatki owsiane	60 g
Bułka kajzerka	28 g (1/2 sztuki)
Bułka tarta	8 g
Mąka pszenna	7 g
Mąka ziemniaczana	19 g
Mąka pszenna, typ 550	6 g
Kasza manna	45 g
Ryż biały	70 g
Mąka pszenna, typ 1850	5 g
Kasza jaglana	50 g

WARZYWA

Marchew	206 g (4 i 2/3 sztuki)
Korzeń pietruszki	135 g (1 i 2/3 sztuki)
Natka pietruszki	56 g
Seler korzeniowy	158 g (1/2 sztuki)
Ziemniaki późne	265 g (3 sztuki)
Koperek świeży	24 g
Cebula	19.5 g (1/5 sztuki)
Ziemniaki wczesne	203 g (2 i 1/4 sztuki)
Buraki	100 g (1 sztuka)
Pomidory w puszcze	120 g (1/2 sztuki)
Czosnek	2 g (1/3 sztuki)
Szpinak (świeży)	75 g
Dynia piżmowa	125 g (1/4 sztuki)

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Mleko 2%	1055 ml
Masło orzechowe bez soli i cukru	5 g
Masło	40 g
Maślanka naturalna	50 ml
Jogurt naturalny 2%	420 g
Ser twarogowy półtłusty	60 g
Śmietanka kremowa, 30%	10 g

MIĘSO I JAJA

Mięso z piersi kurczaka bez skóry	190 g (1 sztuka)
Jajo kurze	4 sztuki
Cielęcina (topatka)	100 g

OLEJE I TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	14 ml
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	3 ml
Oliwa z oliwek	19 ml

CUKIER I SŁODYCZE

Cukier	22 g
Miód pszczeli	5 g

RYBY I OWOCE MORZA

Filet z dorsza bez skóry, świeży	45 g (1/2 sztuki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	100 g (1 sztuka)



OWOCE, ORZECHY I NASIONA

Banany	220 g (1 i 3/4 sztuki)
Migdały	5 g (5 sztuk)
Stonecznik łuskany	5 g
Truskawki	150 g
Maliny	70 g
Jabłko	400 g (2 i 1/4 sztuki)
Płatki migdałowe	10 g
Borówki (mrożone)	90 g

NAPOJE

Sok jabłkowy	220 ml
Sok marchwiowy	250 ml
Woda	350 ml
Sok z cytryny	3 ml
Sok malinowy	40 ml

PRZYPRAWY

Kurkuma (mielona)	2 g
Liść laurowy	6 g (3 sztuki)
Pieprz czarny	6 g
Ziele angielskie	7 g
Sól	16 g
Majeranek (suszony)	2 g
Papryka (suszona)	1 g
Majonez	10.5 g
Bazylija (suszona)	1 g
Gałka muszkatołowa (mielona)	1 g

DANIA GOTOWE

Włoszczyzna krojona w paski (mrożona)	130 g (2/3 sztuki)
---------------------------------------	--------------------