

DRÓB

Filet z indyka	-	100 g
----------------	---	-------

Filet z piersi kurczaka	-	820 g
-------------------------	---	-------

Szynka drobiowa	około 2.5 plastra	45 g
-----------------	-------------------	------

Wędlina z piersi kurczaka	około 3.5 plastra	70 g
---------------------------	-------------------	------

INNE PRODUKTY

Ocet balsamiczny	troszeczkę	2 g
------------------	------------	-----

Pieczarki	około 1.5 opakowania	285 g
-----------	----------------------	-------

JAJA

Jaja	około 17.5 sztuki	865 g
------	-------------------	-------

MIĘSO

Polędwica wołowa	-	65 g
------------------	---	------

Udło z kurczaka bez skóry	-	420 g
---------------------------	---	-------

MROŻONKI

Mieszanka warzyw "na patelnię"	około 1.5 opakowania	650 g
--------------------------------	----------------------	-------

NABIAŁ

Jogurt grecki	około 2.5 kubka	350 g
---------------	-----------------	-------

Jogurt naturalny 2%	około 13 kubki	2290 g
---------------------	----------------	--------

Kefir 2%	około 1 kubek	140 g
----------	---------------	-------

Mleko 2%	około 2.5 kartonu	2260 g
----------	-------------------	--------

Ser caprino (ser kozi miękki)	około 0.5 opakowania	24 g
-------------------------------	----------------------	------

Ser kozi miękki	około 0.5 kostki	30 g
-----------------	------------------	------

Ser mozzarella	około 1 opakowanie	100 g
----------------	--------------------	-------

LISTA ZAKUPÓW

Marta Sójka (11.01.2020 - 25.01.2020)

Ser parmezan	-	33 g
Ser twarogowy półtłusty	około 1.5 kostki	300 g
Ser typu feta	około 0.5 kostki	13 g
Ser żółty gouda	-	16 g
Serek twarogowy ziarnisty	około 3 kubki	360 g
Śmietana 12%	około 0.5 kubka	54 g

NAPOJE

Woda mineralna	około 0.5 butelki	255 g
----------------	-------------------	-------

NASIONA/ORZECHY

Kiełki lucerny	około 0.5 opakowania	11 g
Migdały	około 0.5 opakowania	53 g
Orzechy laskowe	około 0.5 opakowania	9 g
Orzechy nerkowca	około 0.5 opakowania	37 g
Orzechy włoskie (obrane)	około 0.5 opakowania	28 g
Płatki migdałów	około 0.5 opakowania	13 g
Słonecznik	około 0.5 opakowania	16 g

OWOCE

Ananas	około 0.5 sztuki	360 g
Banan	około 14 sztuk	2065 g
banan suszony	około 0.5 opakowania	22 g
Cytryna	trochę	3 g
Grejpfrut	około 1.5 sztuki	330 g
Gruszka	około 3 sztuki	390 g

Jabłko	około 6 sztuk	1060 g
Kiwi	około 2.5 sztuki	185 g
Mandarynki	około 2 sztuki	120 g
Mango	około 1 sztuka	160 g
Pomarańcza	około 0.5 sztuki	130 g
PIECZYWO		
Bułka graham	około 2 sztuki	145 g
Bułka pszenna	około 5 sztuk	370 g
Chleb graham	około 1 bochenek	390 g
Chleb żytni razowy	około 1 bochenek	275 g
PRZETWORY		
Ogórek kiszony	około 0.5 słoika	160 g
Sok wielowarzywny	około 0.5 karton	160 g
PRZYPRAWY		
Cynamon	-	5 g
Koper ogrodowy	około 0.5 pęczka	14 g
Mięta	-	3 g
Natka pietruszki	około 0.5 pęczka	3 g
Oregano	-	1 g
Pieprz cytrynowy	-	2 g
Pieprz czarny ziarnisty	-	7 g
Sól	trochę	7 g
Tymianek	-	3 g

LISTA ZAKUPÓW

Marta Sójka (11.01.2020 - 25.01.2020)

Zioła prowansalskie	-	5 g
RYBY		
Filet z dorsza	-	400 g
Filet z łososia	-	110 g
Filet z soli	-	160 g
Łosoś wędzony	około 0.5 opakowania	30 g
Tuńczyk w wodzie	około 0.5 puszki	40 g
STRĄCZKOWE		
Fasola czerwona (puszka)	około 0.5 opakowania	40 g
Groszek zielony	około 0.5 opakowania	150 g
SŁODYCZE		
Czekolada gorzka	około 0.5 sztuki	16 g
Kakao naturalne 16%	trochę	6 g
Miód pszczeły	trochę	16 g
Żurawina suszona	około 0.5 opakowania	24 g
TŁUSZCZ		
Awokado	około 1 sztuka	90 g
Masło	około 0.5 kostki	33 g
Masło orzechowe	około 0.5 słoika	42 g
Olej rzepakowy	trochę	7 g
Oliwa z oliwek	około 1 butelka	190 g
Siemię lniane	około 0.5 opakowania	10 g
WARZYWA		

LISTA ZAKUPÓW

Marta Sójka (11.01.2020 - 25.01.2020)

Bazylia (świeże liście)	-	20 g
Brokuły	około 0.5 sztuki	130 g
Cebula	około 0.5 sztuki	35 g
Cebula czerwona	około 0.5 sztuki	23 g
Cukinia	około 1 sztuka	310 g
Cykoria	około 1 sztuka	70 g
Czosnek	około 0.5 główki	22 g
Kapary	około 0.5 opakowania	16 g
Kukurydza	około 0.5 puszki	13 g
Marchew	około 1.5 sztuki	110 g
Ogórek	około 1.5 sztuki	315 g
Oliwki zielone	około 0.5 słoika	57 g
Papryka czerwona	około 1.5 sztuki	345 g
Papryka czerwona (w proszku)	-	2 g
Papryka zielona	około 0.5 sztuki	90 g
Papryka żółta	około 1 sztuka	230 g
Pomidor	około 2.5 sztuki	420 g
Pomidorki koktajlowe	około 3.5 opakowania	870 g
Por	około 0.5 sztuki	23 g
Roszonka	około 0.5 opakowania	12 g
Rukola	około 1 opakowanie	71 g
Rzodkiewka	około 1 pęczek	100 g
Sałata	około 0.5 główki	13 g

LISTA ZAKUPÓW

Marta Sójka (11.01.2020 - 25.01.2020)

Sałata maślana	około 0.5 główki	78 g
Seler korzeniowy	około 0.5 sztuki	120 g
Seler naciowy	około 1 pęczek	295 g
Szczypiorek	około 3.5 pęczka	34 g
Szpinak (świeży)	około 0.5 opakowania	194 g
Włoszczyzna	około 0.5 sztuki	80 g
Ziemniaki	około 1.5 siatki	2675 g
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	około 1 opakowanie	305 g
Kasza kuskus	około 0.5 opakowania	60 g
Makaron	około 0.5 opakowania	130 g
Makaron pełnoziarnisty	około 1 opakowanie	410 g
Makaron pszenny	około 0.5 opakowania	55 g
Mąka pełnoziarnista	około 0.5 opakowania	350 g
Mąka pszenna	trošeczkę	40 g
Mąka ziemniaczana	trošeczkę	8 g
musli tropikalne	około 0.5 opakowania	80 g
Płatki jaglane	około 0.5 opakowania	180 g
płatki kukurydziane	około 0.5 opakowania	85 g
Płatki owsiane	około 0.5 opakowania	218 g
płatki z otręb pszennych	około 0.5 opakowania	45 g
Ryż basmati	około 0.5 opakowania	95 g
Ryż brązowy	około 1 woreczek	95 g