

DRÓB

Filet z indyka	-	240 g
----------------	---	-------

Filet z piersi kurczaka	-	700 g
-------------------------	---	-------

Wędlina z piersi kurczaka	około 2 plastry	40 g
---------------------------	-----------------	------

JAJA

Jaja	około 18.5 sztuki	910 g
------	-------------------	-------

MIĘSO

Szynka kanapkowa	około 4.5 plastra	85 g
------------------	-------------------	------

Udko z kurczaka bez skóry	-	480 g
---------------------------	---	-------

MROŻONKI

Mieszanka warzyw "na patelnię"	około 2 opakowania	860 g
--------------------------------	--------------------	-------

Mieszanka warzywna z kalafiorem, brokułami i marchwią	około 1.5 opakowania	550 g
---	----------------------	-------

NABIAŁ

Jogurt grecki	około 1.5 kubka	170 g
---------------	-----------------	-------

Jogurt naturalny 2%	około 12 kubki	2100 g
---------------------	----------------	--------

Mleko 2%	około 2.5 kartonu	2490 g
----------	-------------------	--------

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

Ser mozzarella	około 0.5 opakowania	35 g
----------------	----------------------	------

Ser twarogowy chudy	około 1 kostka	185 g
---------------------	----------------	-------

Ser twarogowy półtłusty	około 0.5 kostki	85 g
-------------------------	------------------	------

Ser typu feta	około 0.5 kostki	18 g
---------------	------------------	------

Ser żółty gouda	-	17 g
-----------------	---	------

Serek homogenizowany naturalny	około 2 opakowania	235 g
--------------------------------	--------------------	-------

Serek twarogowy ziarnisty	około 3.5 kubka	460 g
---------------------------	-----------------	-------

Śmietana 12%	troszeczkę	3 g
--------------	------------	-----

NAPOJE

Woda mineralna	około 0.5 butelki	283 g
----------------	-------------------	-------

NASIONA/ORZECHY

Dynia pestki	około 0.5 opakowania	9 g
--------------	----------------------	-----

Kiełki lucerny	około 0.5 opakowania	24 g
----------------	----------------------	------

Mak niebieski	troszeczkę	5 g
---------------	------------	-----

Migdały	około 1 opakowanie	65 g
---------	--------------------	------

Orzechy laskowe	około 0.5 opakowania	35 g
-----------------	----------------------	------

Orzechy włoskie (obrane)	około 0.5 opakowania	28 g
--------------------------	----------------------	------

Wiórki kokosowe	około 0.5 woreczka	5 g
-----------------	--------------------	-----

OWOCE

Ananas	około 0.5 sztuki	350 g
--------	------------------	-------

Banan	około 11.5 sztuki	1660 g
-------	-------------------	--------

Cytryna	około 0.5 sztuki	10 g
---------	------------------	------

Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony	około 0.5 słoika	21 g
----------------------------------	------------------	------

Grejpfrut	około 1 sztuka	180 g
-----------	----------------	-------

Gruszka	około 7 sztuk	885 g
---------	---------------	-------

Jabłko	około 6 sztuk	1080 g
--------	---------------	--------

Kiwi	około 1.5 sztuki	115 g
------	------------------	-------

Mango	około 1.5 sztuki	330 g
-------	------------------	-------

Pomarańcza	około 1.5 sztuki	360 g
------------	------------------	-------

Winogrona	około 0.5 kiść	120 g
-----------	----------------	-------

PIECZYWO

Bułka graham	około 1 sztuka	65 g
--------------	----------------	------

Bułka pszenna	około 2 sztuki	140 g
---------------	----------------	-------

Chleb graham	około 2 bochenek	910 g
--------------	------------------	-------

PRZETWORY

Ocet	troszeczkę	4 g
------	------------	-----

Ogórek kiszony	około 0.5 słoika	75 g
----------------	------------------	------

Przecier pomidorowy	około 0.5 opakowania	50 g
---------------------	----------------------	------

Sok wielowarzywny	około 0.5 karton	110 g
-------------------	------------------	-------

PRZYPRAWY

Curry	-	1 g
-------	---	-----

Cynamon	-	5 g
---------	---	-----

Gałka muszkatołowa	-	1 g
--------------------	---	-----

Imbir suszony	-	1 g
---------------	---	-----

Koper ogrodowy	około 0.5 pęczka	3 g
----------------	------------------	-----

Kurkuma	-	1 g
---------	---	-----

Mięta	-	3 g
-------	---	-----

Natka pietruszki	około 1.5 pęczka	34 g
------------------	------------------	------

Pieprz cytrynowy	-	1 g
------------------	---	-----

Zioła prowansalskie	-	13 g
---------------------	---	------

RYBY

Filet z dorsza	-	580 g
----------------	---	-------

STRĄCZKOWE

Fasola mung kielki	około 0.5 opakowania	9 g
--------------------	----------------------	-----

Groszek zielony	około 1 opakowanie	370 g
-----------------	--------------------	-------

SŁODYCZE

Kakao naturalne 16%	troszeczkę	4 g
---------------------	------------	-----

Miód pszczeli	około 0.5 słoika	37 g
---------------	------------------	------

Rodzyнки	troszeczkę	4 g
----------	------------	-----

Żurawina suszona	około 0.5 opakowania	16 g
------------------	----------------------	------

TŁUSZCZ

Awokado	około 0.5 sztuki	65 g
---------	------------------	------

Masło	troszeczkę	10 g
-------	------------	------

Masło orzechowe	około 0.5 słoika	23 g
-----------------	------------------	------

Olej rzepakowy	troszeczkę	2 g
----------------	------------	-----

Oliwa z oliwek	około 1 butelka	221 g
----------------	-----------------	-------

Siemię lniane	troszeczkę	9 g
---------------	------------	-----

WARZYWA

Bakłażan	około 1 sztuka	180 g
----------	----------------	-------

Bazylija (świeże liście)	-	12 g
--------------------------	---	------

Cebula	około 4.5 sztuki	442 g
--------	------------------	-------

Cukinia	około 0.5 sztuki	130 g
---------	------------------	-------

Czosnek	około 0.5 główki	22 g
---------	------------------	------

Marchew	około 4.5 sztuki	410 g
---------	------------------	-------

Ogórek	około 1 sztuka	230 g
--------	----------------	-------

LISTA ZAKUPÓW

Marta Sójka (26.01.2020 - 09.02.2020)

Oliwki zielone	około 0.5 słoika	15 g
Papryka czerwona	około 3 sztuki	730 g
Papryka czerwona (w proszku)	-	2 g
Papryka żółta	około 0.5 sztuki	30 g
Pietruszka korzeń	około 3.5 sztuki	280 g
Pomidor	około 3.5 sztuki	595 g
Pomidorki koktajlowe	około 1 opakowanie	250 g
Pomidory suszone na słońcu	około 0.5 opakowania	43 g
Roszonka	około 0.5 opakowania	13 g
Rukola	około 1 opakowanie	55 g
Rzodkiewka	około 1.5 pęczka	160 g
Sałata maślana	około 0.5 główki	96 g
Seler korzeniowy	około 1 sztuka	460 g
Seler naciowy	około 0.5 pęczka	85 g
Szczypiorek	około 2.5 pęczka	21 g
Szpinak (świeży)	około 0.5 opakowania	190 g
Ziemniaki	około 0.5 siatki	1275 g
ZBOŻOWE		
Ciecierzycy konserwowa	około 1 opakowanie	250 g
Kasza gryczana	około 0.5 opakowania	100 g
Kasza jaglana	około 1 opakowanie	355 g
Kasza jęczmienna	około 0.5 opakowania	275 g
Makaron pełnoziarnisty	około 1 opakowanie	245 g

LISTA ZAKUPÓW

Marta Sójka (26.01.2020 - 09.02.2020)

Mąka pełnoziarnista	około 0.5 opakowania	415 g
Mąka pszenna	około 0.5 opakowania	50 g
Płatki jaglane	około 1 opakowanie	220 g
płatki kukurydziane	około 1 opakowanie	190 g
Płatki owsiane	około 0.5 opakowania	211 g
Ryż brązowy	około 2 woreczków	195 g
Ryż parboiled	około 0.5 opakowania	95 g
Soczewica czerwona	około 0.5 opakowania	35 g