



Lista zakupów

Tydzień 13.03-17.03

Śniadanie Obiad Przekąska Kolacja


 Nabiał		Śr 13-03	Czw 14-03	Pt 15-03	Sb 16-03	Nd 17-03
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze 2 szt. (120 g)	V			V	
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 0,2 opak. po 150 g (30 g)					V
<input type="checkbox"/>	Kefir naturalny 3,2 opak. po 250 ml (800 g)	V		V		
<input type="checkbox"/>	Maślanka naturalna 2,6 opak. po 250 ml (660 g)			V	V	
<input type="checkbox"/>	Napój roślinny wzbogacony w wapń ¼ litra (240 g)	V	V			
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella 40 g			V		
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy chudy 60 g					V
<input type="checkbox"/>	Tofu twarde 1,3 opak. po 180 g (240 g)	V	V			

 Zbożowe		Śr 13-03	Czw 14-03	Pt 15-03	Sb 16-03	Nd 17-03
<input type="checkbox"/>	Kasza 1,2 opak. po 400 g (481 g)	V	V	V		V
<input type="checkbox"/>	Pieczywo pełnoziarniste 9 kromek (315 g)	V			V	V
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane 0,1 opak. po 350 g (40 g)		V			
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy 0,1 opak. po 400 g (45 g)		V			

 Mrożonki		Śr 13-03	Czw 14-03	Pt 15-03	Sb 16-03	Nd 17-03
<input type="checkbox"/>	Warzywa mrożone 200 g (200 g)		V			

 Owoce/Warzywa		Śr 13-03	Czw 14-03	Pt 15-03	Sb 16-03	Nd 17-03
<input type="checkbox"/>	Banan 1 średnia szt. (185 g)			V		

<input type="checkbox"/>	Cebula	2,2 dużej szt. (240 g)	V			V	V
<input type="checkbox"/>	Cukinia	2½ małej szt. (600 g)			V		V
<input type="checkbox"/>	Czosnek	0,3 główki (13 g)		V		V	
<input type="checkbox"/>	Jabłko	5 średnich szt. (850 g)		V			V
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży lub suszony	0,1 pęczka (2 g)			V		
<input type="checkbox"/>	Marchew	3 duże szt. (330 g)				V	V
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki, świeża lub suszona	0,1 pęczka (4 g)				V	
<input type="checkbox"/>	Oliwki	0,2 opak. po 150 g (24 g)	V	V			
<input type="checkbox"/>	Papryka	2½ szt. (600 g)			V		V
<input type="checkbox"/>	Pomarańcza	2,8 szt. (680 g)	V	V			
<input type="checkbox"/>	Pomidor	6,7 średniej szt. (870 g)	V	V	V	V	
<input type="checkbox"/>	Rodzynki	30 g (30 g)		V			
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	0,8 pęczków (90 g)	V	V			
<input type="checkbox"/>	Soczewica	0,1 opak. po 500 g (52 g)				V	
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek świeży lub suszony	0,1 pęczka (4 g)					V
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki	1 średnia szt. (80 g)			V		

 Inne			Śr 13-03	Czw 14-03	Pt 15-03	Sb 16-03	Nd 17-03
<input type="checkbox"/>	Czekolada gorzka	0,8 opak. po 100 g (80 g)	V		V	V	
<input type="checkbox"/>	Kakao	0,1 opak. po 150 g (5 g)			V		
<input type="checkbox"/>	Koncentrat pomidorowy	0,3 opak. po 70 g (20 g)			V		
<input type="checkbox"/>	Masło	0,1 opak. po 200 g (10 g)	V			V	
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika, dyni, chia, sezam lub siemię lniane	20 g (20 g)	V	V			
<input type="checkbox"/>	Olej	25 g (25 g)	V	V	V		
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	55 g (55 g)		V	V	V	V
<input type="checkbox"/>	Orzechy	12 g (12 g)			V		
<input type="checkbox"/>	Pieczarki	5 szt. (100 g)			V		
<input type="checkbox"/>	Przyprawy W naszych przepisach wykorzystujemy: pieprz, zioła prowansalskie, bazylię, liść laurowy, rozmaryn, cynamon, curry, kolendrę, imbir oraz chili. Możesz wybierać zarówno świeże, jak i suszone. Jeśli musisz używać soli wybieraj niskosodową i ograniczaj jej ilość do pół łyżeczki dziennie.		V	V	V	V	V

