
Lista zakupów



Mięso i jaja

- Jaja kurze całe
 - Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa
-



Oleje i tłuszcze

- Masło orzechowe kremowe, bez soli
 - Olej rzepakowy
 - Oliwa z oliwek
-



Cukier i słodczyce

- Erytrol Intenson
 - Kakao 16%, proszek
-



Ryby i owoce morza

- Dorsz świeży, filety bez skóry
 - Łosoś, wędzony
 - Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Graal
-



Owoce, orzechy i nasiona

- Ananas
- Banan
- Chia nasiona Sante
- Cytryna
- Dynia, pestki, łuskane
- Grejpfrut
- Gruszka
- Jabłko
- Kiwi
- Korzeń imbiru, surowy
- Mandarynki
- Orzechy laskowe
- Orzechy nerkowca

Lista zakupów

- Orzechy włoskie
 - Pomarańcza
 - Siemię lniane Polgrunt
 - Skórka cytrynowa
 - Słonecznik, nasiona, łuskane
 - Wiórki kokosowe Helio
-



Napoje

- Sok z cytryny
 - Wino białe, wytrawne
 - Woda
-



Przyprawy

- Bazylia, suszona
- Bazylia, świeża
- Curry, w proszku
- Cynamon, mielony
- Gałka muskatołowa Kamis
- Kminek, suszony
- Kurkuma, mielona
- Liść laurowy, suszony
- Majeranek, suszony
- Mięta pieprzowa, świeża
- Musztarda
- Ocet balsamiczny
- Oregano, suszone
- Papryka chili, w proszku
- Papryka, w proszku
- Pieprz czarny
- Rozmaryn
- Rozmaryn, suszony
- Sól biała
- Sos sojowy

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- Bułka tarta
- Bułka żytnia
- Chleb żytni razowy
- Kasza gryczana
- Kasza jaglana
- Kasza jaglana Sante
- Kasza jęczmienna, perłowa
- Kasza kuskus
- Makaron pełne ziarno - spaghetti Lubella
- Makaron pełne ziarno - świdry Lubella
- Mąka żytnia pełnoziarnista typ 2000, razowa drobna Gdańskie Młyny
- Otręby pszenne
- Płatki owsiane
- Ryż biały
- Ryż brązowy
- Tortilla pszenna Carrefour



Warzywa

- Brokuły
- Burak
- Cebula
- Ciecierzycyca bez zalewy, puszka
- Czosnek
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona
- Fasolka szparagowa, mrożona
- Groszek konserwowy Bonduelle
- Kiełki rzodkiewki
- Kiełki soi
- Koper ogrodowy
- Kukurydza konserwowa Pudliszki
- Marchew

Lista zakupów

- Ogórek
 - Ogórki kiszane
 - Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya
 - Papryka chili
 - Papryka czerwona
 - Pieczarka uprawna, świeża
 - Pietruszka, korzeń
 - Pietruszka, liście
 - Pomidor
 - Pomidor koktajlowy
 - Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym Pudliszki
 - Pomidory suszone Iposea
 - Pomidory w puszcze
 - Por
 - Roszponka Lidl
 - Rukola
 - Seler korzeniowy
 - Szczypiorek
 - Szpinak
 - Ziemniaki, późne
-



Mleko i produkty mleczne

- Jogurt naturalny OSM
- Jogurt naturalny typ grecki Bakoma
- Mleko UHT, 1.5% tłuszczu
- Ser edamski
- Serek almette jogurtowy Hochland
- Serek almette śmietankowy Hochland
- Serek wiejski lekki piątnica
- Ser mozzarella OSM
- Ser twarogowy półtłusty
- Ser typu "Feta"