

Nákupní seznam na týden pro čtyři

Datum _____ Obchod _____

Ovoce

- ☐ Jablka 2 kg
- ☐ Banány 1,5 kg
- ☐ Mandarinky 1 kg
- ☐ Hrušky 1 kg
- ☐ Hroznové víno 500 g
- ☐ Citrony 2 ks

Zelenina

- ☐ Brambory 3 kg
- ☐ Cibule 1 kg
- ☐ Česnek 1 ks
- ☐ Mrkev 1 kg
- ☐ Kořenová zelenina 1 balení
- ☐ Rajčata 1 kg
- ☐ Okurky 2 ks
- ☐ Papriky 3 ks
- ☐ Salát 1 ks
- ☐ Ředkvičky 1 svazek

Mléčné výrobky

- ☐ Mléko 6 l
- ☐ Máslo 2 ks
- ☐ Bílý jogurt 4 ks
- ☐ Ovocné jogurty 8 ks
- ☐ Tvaroh 2 ks
- ☐ Eidam 400 g
- ☐ Tavený sýr 1 ks
- ☐ Smetana na vaření 1 ks
- ☐ Zakysaná smetana 1 ks

Maso a uzeniny

- ☐ Kuřecí prsa 800 g
- ☐ Kuře 1 ks
- ☐ Mleté maso 500 g
- ☐ Vepřová plec 800 g
- ☐ Uzené maso 300 g
- ☐ Šunka 300 g
- ☐ Párky 8 ks

Pečivo

- ☐ Chleba 1 ks
- ☐ Rohlíky 10 ks
- ☐ Housky 6 ks
- ☐ Toustový chléb 1 ks
- ☐ Houskový knedlík 2 ks
- ☐ Vánočka 1 ks

Mražené potraviny

- ☐ Rybí filé 600 g
- ☐ Mražená zelenina 2 balení
- ☐ Špenát 1 balení
- ☐ Hrášek 1 balení
- ☐ Hranolky 1 balení
- ☐ Pizza 2 ks

Těstoviny

- ☐ Špagety 500 g
- ☐ Fleky 500 g
- ☐ Kolínka 500 g
- ☐ Polévkové nudle 1 balení
- ☐ Tortellini 2 balení
- ☐ Gnocchi 1 balení

Konzervy

- ☐ Krájená rajčata 2 ks
- ☐ Rajčatový protlak 1 ks
- ☐ Kyselé okurky 1 ks
- ☐ Tuňák 2 ks
- ☐ Kukuřice 1 ks
- ☐ Fazole 1 ks

Koření a omáčky

- ☐ Sladká paprika
- ☐ Kmín
- ☐ Majoránka
- ☐ Pepř
- ☐ Kečup
- ☐ Hořčice
- ☐ Ocet

Sladkosti

- ☐ Sušenky 2 balení
- ☐ Čokoláda 2 ks
- ☐ Müsli tyčinky 8 ks
- ☐ Cereálie 1 balení
- ☐ Ořechy 200 g
- ☐ Pudink 2 ks

Nápoje

- ☐ Minerálka 6 ks
- ☐ Džus 2 l
- ☐ Sirup 1 ks
- ☐ Káva 250 g
- ☐ Čaj 1 balení
- ☐ Kakao 1 ks

Kuchyně

- ☐ Vejce 20 ks
- ☐ Hladká mouka 1 kg
- ☐ Cukr 1 kg
- ☐ Olej 1 l
- ☐ Rýže 1 kg
- ☐ Čočka 500 g
- ☐ Strouhanka 1 balení
- ☐ Ovesné vločky 500 g
- ☐ Med 1 ks
- ☐ Džem 1 ks

Domácnost

- ☐ Prací gel
- ☐ Prostředek na nádobí
- ☐ Tablety do myčky
- ☐ Houbičky na nádobí
- ☐ Pytle na odpadky
- ☐ Papírové utěrky

Drogerie

- ☐ Toaletní papír
- ☐ Papírové kapesníky
- ☐ Mýdlo
- ☐ Zubní pasta
- ☐ Šampon
- ☐ Sprchový gel