

Základní nákupní seznam

Datum _____ Obchod _____

Ovoce

- ☐ Jablka
- ☐ Banány
- ☐ Citrony
- ☐ Pomeranče
- ☐ Mandarinky
- ☐ Hroznové víno
- ☐ Sezonní ovoce

Zelenina

- ☐ Brambory
- ☐ Cibule
- ☐ Česnek
- ☐ Mrkev
- ☐ Kořenová zelenina
- ☐ Rajčata
- ☐ Okurka
- ☐ Papriky
- ☐ Salát
- ☐ Žampiony

Mléčné výrobky

- ☐ Mléko
- ☐ Máslo
- ☐ Bílý jogurt
- ☐ Ovocné jogurty
- ☐ Tvaroh
- ☐ Eidam
- ☐ Tavený sýr
- ☐ Smetana na vaření
- ☐ Zakysaná smetana

Maso a uzeniny

- ☐ Kuřecí prsa
- ☐ Kuřecí stehna
- ☐ Mleté maso
- ☐ Vepřová krkovice
- ☐ Šunka
- ☐ Salám
- ☐ Párky
- ☐ Slanina
- ☐ Ryba

Pečivo

- ☐ Chleba
- ☐ Rohlíky
- ☐ Housky
- ☐ Toustový chléb
- ☐ Celozrnné pečivo
- ☐ Sladké pečivo

Mražené potraviny

- ☐ Mražená zelenina
- ☐ Špenát
- ☐ Hranolky
- ☐ Rybí prsty
- ☐ Pizza
- ☐ Zmrzlina

Těstoviny

- ☐ Špagety
- ☐ Kolínka
- ☐ Vřetena
- ☐ Fleky
- ☐ Nudle do polévky
- ☐ Lasagne

Konzervy

- ☐ Rajčatový protlak
- ☐ Krájená rajčata
- ☐ Tuňák
- ☐ Sardinky
- ☐ Fazole
- ☐ Kukuřice
- ☐ Kyselé okurky
- ☐ Kompot

Koření a omáčky

- ☐ Pepř
- ☐ Sladká paprika
- ☐ Kmín
- ☐ Majoránka
- ☐ Bobkový list
- ☐ Kečup
- ☐ Hořčice
- ☐ Majonéza
- ☐ Ocet

Sladkosti

- ☐ Čokoláda
- ☐ Sušenky
- ☐ Oplatky
- ☐ Müsli nebo cereálie
- ☐ Ořechy
- ☐ Bonbony

Slané pochutiny

- ☐ Brambůrky
- ☐ Slané tyčinky
- ☐ Křupky
- ☐ Krekry
- ☐ Preclíky
- ☐ Popcorn

Nápoje

- ☐ Minerálka
- ☐ Džus
- ☐ Sirup
- ☐ Limonáda
- ☐ Káva
- ☐ Čaj
- ☐ Kakao

Alkohol

- ☐ Pivo
- ☐ Bílé víno
- ☐ Červené víno
- ☐ Sekt
- ☐ Tuzemák
- ☐ Likér

Kuchyně

- ☐ Vejce
- ☐ Hladká mouka
- ☐ Polohrubá mouka
- ☐ Cukr
- ☐ Sůl
- ☐ Olej
- ☐ Rýže
- ☐ Čočka
- ☐ Strouhanka
- ☐ Ovesné vločky
- ☐ Med
- ☐ Džem

Domácnost

- ☐ Prací gel
- ☐ Aviváž
- ☐ Prostředek na nádobí
- ☐ Tablety do myčky
- ☐ Houbičky na nádobí
- ☐ Pytle na odpadky
- ☐ Papírové utěrky
- ☐ Alobal
- ☐ Pečicí papír

Drogerie

- ☐ Toaletní papír
- ☐ Papírové kapesníky
- ☐ Mýdlo
- ☐ Sprchový gel
- ☐ Šampon
- ☐ Zubní pasta
- ☐ Zubní kartáčky
- ☐ Deodorant
- ☐ Vatové tyčinky
- ☐ Vložky nebo tampony