

Nákupný zoznam podľa regálov

Dátum _____ Obchod _____

Ovocie

- ☐ Jablká
- ☐ Banány
- ☐ Citróny
- ☐ Pomaranče
- ☐ Hrozno
- ☐ Sezónne ovocie

Zelenina

- ☐ Zemiaky
- ☐ Cibuľa
- ☐ Cesnak
- ☐ Mrkva
- ☐ Petržlen
- ☐ Paradajky
- ☐ Uhorky
- ☐ Paprika
- ☐ Šalát

Mliečne výrobky

- ☐ Mlieko
- ☐ Maslo
- ☐ Jogurty
- ☐ Tvrdý syr
- ☐ Tvaroh
- ☐ Smotana na varenie
- ☐ Kyslá smotana

Mäso a údeniny

- ☐ Kuracie prsia
- ☐ Kuracie stehná
- ☐ Mleté mäso
- ☐ Bravčové mäso
- ☐ Šunka
- ☐ Párky
- ☐ Slanina
- ☐ Ryba

Pečivo

- ☐ Chlieb
- ☐ Rožky
- ☐ Bageta
- ☐ Toastový chlieb
- ☐ Sladké pečivo
- ☐ Tortilly

Mrazené potraviny

- ☐ Mrazená zelenina
- ☐ Mrazené ovocie
- ☐ Hranolky
- ☐ Rybie prsty
- ☐ Mrazená pizza
- ☐ Zmrzlina

Cestoviny

- ☐ Špagety
- ☐ Kolienka
- ☐ Špirály
- ☐ Široké rezance
- ☐ Polievkové rezance
- ☐ Tarhoňa

Konzervy

- ☐ Paradajkový pretlak
- ☐ Krájané paradajky
- ☐ Tuniak
- ☐ Sardinky
- ☐ Fazuľa
- ☐ Kukurica
- ☐ Kyslé uhorky
- ☐ Kyslá kapusta

Koreniny a omáčky

- ☐ Čierne korenie
- ☐ Mletá paprika
- ☐ Rasca
- ☐ Majorán
- ☐ Bobkový list
- ☐ Ocot
- ☐ Horčica
- ☐ Kečup
- ☐ Majonéza

Sladkosti

- ☐ Čokoláda
- ☐ Sušienky
- ☐ Cereálie
- ☐ Müsli
- ☐ Orechy
- ☐ Puding

Nápoje

- ☐ Minerálka
- ☐ Džús
- ☐ Sirup
- ☐ Káva
- ☐ Čaj
- ☐ Kakao

Kuchyňa

- ☐ Vajcia
- ☐ Múka
- ☐ Cukor
- ☐ Soľ
- ☐ Olej
- ☐ Ryža
- ☐ Šošovica
- ☐ Strúhanka
- ☐ Ovsené vločky
- ☐ Med
- ☐ Džem

Domácnosť

- ☐ Prací prostriedok
- ☐ Aviváž
- ☐ Prostriedok na riad
- ☐ Tablety do umývačky
- ☐ Hubky na riad
- ☐ Vrecia na odpad
- ☐ Papierové utierky
- ☐ Alobal
- ☐ Papier na pečenie

Drogéria

- ☐ Sprchový gél
- ☐ Dezodorant
- ☐ Zubná kefka
- ☐ Vátové tyčinky
- ☐ Vložky alebo tampóny
- ☐ Krém na ruky

Kúpeľňa

- ☐ Toaletný papier
- ☐ Zubná pasta
- ☐ Šampón
- ☐ Mydlo
- ☐ Tekuté mydlo
- ☐ WC čistič