



## Lista zakupów:

KASZA GRYCZANA X1

KASZA JĘCZMIENNA (W MIESZANCE Z WARZYWAMI SUPER SPRAWA) X1

RYŻ BRĄZOWY X1

CUKIER RYŻ BIAŁY X1

MAKARON BRĄZOWY - RÓŻNE RODZAJE. SĄ RÓWNIEŻ Z GROSZKU I CIECIERZYCY X3  
(BIAŁY NIESTETY MOCNO TUCZY)

OLEJ DO SMAŻENIA RZEPAKOWY/SŁONECZNIKOWY (JEDEN NA PEWNO NEUTRALNY)

MASŁO X2

OLIWA

FASOLA BIAŁA X4 PUSZKA (PŁUCZ ZAWSZE PRZED SPOŻYCIEM)

FASOLA CZERWONA X2 PUSZKA

CIECIERZYCA X2

SOCZEWICA X2

GROSZEK X2 PUSZKA

KUKURYDZA X2 PUSZKA

POMIDORKI W ZALEWIE

TUŃCZYK X2 NAJLEPIEJ W WODZIE

**PRZYPRAWY:** SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK, ZIELE, LIŚĆ, CUKIER WANILINOWY,  
CYNAMON, PROSZEK DO PIECZENIA, PIETRUSZKA, KOPEREK, CZOSNEK

GRANULOWANY, PAPRYKA, CEBULA, LUBCZYK X2, KURKUMA

TOFU X4 (CHILI NAJLEPSZE)

HUMMUS X1

WARZYWA MROŻONE X2 - RÓŻNE, RACZEJ MIX

PASATA POMIDOROWA X1 JEDNA DUŻA

JAJKA MIN. 10 (DO NALEŚNIKÓW ZAMIAST BANAN)

OGÓRKI KISZONE X2 SŁOIK (LUB INNE KISZONE)

SELER W SŁOIKU (MOŻNA ZMIENIAĆ CO MIESIĄC)

BURAKI W SŁOIKU (MOŻNA ZMIENIAĆ CO MIESIĄC)  
TORTILLA X2 (DOBRZE ZABEZPIECZAĆ, BO SZYBKO SCHNIE)  
RYBA (TYPU DORSZ, NAJLEPIEJ NIE W PANIERCE)  
SER ŻÓŁTY (NAJLEPIEJ W KOSTCE) X2  
SER PLEŚNIOWY X2 (TYPU TUREK)  
KEFIR X2 (MAŁY)  
JOGURT NATURALNY X4 (MAŁY)  
SER BIAŁY X2  
SEREK DO KANAPEK X3 (RÓŻNE)  
PASTA WARZYWNA X2 (CHOCIAŻ TU POLECAM BLEDNOWAĆ GOTOWANE WARZYWA  
LUB TE Z PUSZKI Z PRZYPARAWAMI, BO ZJADA SIĘ TO OD RAZU I JEST ZDROWSZE)  
ŚWIEŻE OWOCE/WARZYWA - KUPUJEMY NA BIEŻĄCO, ALE WARTO MIEĆ TE  
SEZONOWE, BO SĄ NAJCZĘŚCIEJ O WIELE TAŃSZE  
OLIWKI JEDEN SŁOIK  
PŁATKI OWSIANE (CHOCIAŻ DLA TYCH CO NIE LUBIĄ, SĄ RÓWNIEŻ **GOWE OWSIANKI  
X3**)  
HERBATA - RÓŻNE RODZAJE (POLECAM TEŻ DWIE ZIOŁOWE - MELISA I MIĘTA)  
KAWA OPCJONALNIE  
MLEKO (ROŚLINNE) OPCJONALNIE I NA PEWNO X2L  
ORZECHY (A JESZCZE LEPIEJ MIESZANKA Z ORZECHAMI) X1  
BUŁKA TARTA  
MĄKA (PSZENNA, ALE PRZYDAJE SIĘ TEŻ ZIEMNIACZANA)  
MAJONEZ  
KETCHUP  
MUSZTARDA STOŁOWA  
ŚMIETANKA 30% (DO EWENTUALNYCH SOSÓW)  
WIÓRKI KOKOSOWE OPCJONALNE DO OWSIANKI, NALEŚNIKÓW, SAŁATKI OWOCOWEJ,  
RYŻU Z JABŁKIEM, JOGURTU  
MIGDAŁY OPCJONALNIE  
MIÓD  
BARSZCZ CZERWONY KONCENTRAT OPCJONALNE  
ŻUREK KONCENTRAT OPCJONALNIE

### **Chleb**

TABLICZKA CZEKOLADY X2 (I LEPIEJ TRZYMAĆ W LODÓWCE)  
GRISSINI LUB INNE PALUSZKI (PAMIĘTAJMY O WSPOMNIANYCH WYŻEJ ORZECHACH,  
ALE NIE ZA DUŻO)  
KISIEL (TAK TEN DO KUBKA) X4  
BUDYŃ (TEŻ DO KUBKA) X4  
I DO SZUFLADY CIASTKA OPCJONALNIE  
PAPIER TOALETOWY X2, MYDŁO, SZAMPON X3, PASTA DO ZĘBÓW, COŚ DO PRANIA  
(DUŻE PROSZKI NA DŁUŻEJ WYSTARCZAJĄ NIŻ PŁYNY, ALE PŁYNY- TYPU VANISH SIĘ  
PRZYDAJĄ), SERWETKI (BO GOŚCIE), CHUSTECZKI (BO KATAR), PŁYN DO MYCIA  
NACZYŃ, GĄBKİ, WORKI NA ŚMIECI, KREM - NAJLEPIEJ UNIWERSALNY/LUB BALSAM. I  
NAPRAWDĘ WARTO MIEĆ **COŚ DO PLAM!**  
COŚ NA BÓL GŁOWY, GARDŁA, SYROP (PANIE W APTECE DORADZĄ PROSTY I

ZIOŁOWY), WAPNO (NA ALERGIE), TERMOMETR, PASTRY NA DROBNE RANY. I TA  
MIĘTA, CO WYŻEJ NA BRZUCH WŁAŚNIE (MIĘTY NIE PIJMY ZA DUŻO).

DOMESTOS CZARNY

FILTR

ŚWIECZKA I ZAPĄŁKI