

Množství	Nákupní seznam
270 g	cibule
1	sůl stolní
1	chléb žitný
1 l	mléko polotučné
1	tvaroh polotučný
490 g	paprika červená
120 g	maliny mražené
1	slunečnicová semínka
520 g	bílý jogurt 3% tuku
1	med včelí
10 g	protlak rajčatový steril.
160 g	tofu sýr
1	česnek
1	citron
1	zázvor
1	pepř
1	těstoviny celozrnné
1	zelí bílé
1	zelí červené
1	majoránka
1	olej řepkový
1	salát hlávkový
520 g	brambory
50 g	olomoucké tvarůžky
420 g	banány
1	jahody mražené
70 g	lněná semínka
50 g	vlašské ořechy
1	olej olivový
1	skořice
1	jáhly
50 g	mandarinky
30 g	pomeranče
1	salát ledový
1	mandle
100 g	krůtí prsa
150 g	lilek
5 g	petržel nať
1	olivy zelené naložené
1	rýže natural
1	cizrna
1	kmín
1	paprika - koření

Množství	Nákupní seznam
350 g	kedlubna
60 g	bryndza ovčí
1	celéb celozrnný
370 g	mrkev
6 g	pažitka
1	ovesné vločky
1	dýňová semínka
1	sójová omáčka
300 g	žampiony červené
40 g	vepřová kýta
20 g	sójová drť
1	okurka salátová
6 g	kopr
2	slepičí vejce
1	křen
1	šťáva citronová
1	pušinky prášek - vanilkový
180 g	jablka
205 g	rajčata
2 g	kurkuma
1	máslo
1	smetana ke šlehání 33%
100 g	treska aljašská
25 g	růžičková kapusta
50 g	květák
80 g	brokolice
1	mozzarella
1	zelí kysané
150 g	pohanka
50 g	pórek
1	kari koření
1	špagety-těstoviny
50 g	eidam 30%
1	tuňák steak ve vlastní šťávě
1	cottage bez příchuti
40 g	niva 50% t.v.s
50 g	borůvky mražené
1	zakysaný mléčný nápoj
130 g	kuřecí prsa
1	kukuřičný škrob
120 g	kapr
30 g	losos uzený

Dne 08.11.2022 22:02:41

Strana 6