

NÁKUPNÍ SEZNAM

Ing. Šárka Kubištová, od 1.1.2024 do 7.1.2024

Obiloviny lepkové

Chléb žitný celozrnný kváskový (650 g)
Müsli s ořechy (50 g)
Knäckebrot žitný (90 g)
Toast žitno-pšeničný celozrnný (40 g)
Kuskus pšeničný (70 g)
Těstoviny pšeničné celozrnné (70 g)
Bageta pšeničná celozrnná (100 g)
Vločky ovesné (15 g)
Mouka špaldová celozrnná hladká (10 g)

Maso

Šunka kuřecí vařená (165 g)
Kuře prso (450 g)
Kuře stehno s kůží (300 g)
Hovězí kýta (100 g)

Zelenina

Okurka salátová čerstvá (770 g)
Brokolice čerstvá (250 g)
Cibule čerstvá (250 g)
Česnek čerstvý (14 g)
Brambor raný (780 g)
Vývar zeleninový (500 ml)
Rajče červené čerstvé (1070 g)
Pórek čerstvý (50 g)
Zázvor čerstvý (5 g)
Mrkev čerstvá (100 g)
Zelí bílé čerstvé (50 g)
Pažitka čerstvá (20 g)
Paprika červená čerstvá (270 g)
Baby karotka (100 g)
Ředkvička čerstvá (100 g)
Salát listový čerstvý (50 g)
Rukola čerstvá (30 g)
Červená řepa sterilovaná (100 g)
Kedluběn čerstvý (100 g)

Tuky a oleje

Margarín (50 g)
Olej olivový (65 ml)
Olej kokosový (10 ml)

Mléčné výrobky

Cottage (150 g)
Lučina 70% t.v s. (60 g)
Jogurt kravský bílý 3,5% (1000 ml)
Mléko kravské polotučné 1,5% (150 ml)
Kefír (250 ml)
Sýr kravský tvrdý 30% (160 g)
Jogurt řecký 10% (300 ml)
Mozzarella kravská (125 g)
Tvaroh polotučný (300 g)
Tvarůžky (200 g)
Sýr kozí zrající 50% t. v s. (100 g)
Žervé (50 g)

Koření a ochucovadla

Med pasterovaný (24 g)
Muškátový oříšek (5 g)
Čokoláda hořká 70% (30 g)
Skořice kasiová mletá (2 g)
Sójová omáčka fermentovaná sladká (5 ml)
Bazalka sušená (0.5 g)
Bujón bylinkový (5 g)
Bazalka čerstvá (5 g)
Bobkový list sušený (0.7 g)
Sůl himalájská (1 g)
Pepeř barevný (0.2 g)

Ovoce

Jablko čerstvé (250 g)
Mandarinka čerstvá (180 g)
Citrón čerstvý (40 g)
Borůvky čerstvé (200 g)
Banán čerstvý (310 g)
Sušené ovoce směs (50 g)
Grapefruit čerstvý (100 g)

Luštěniny

Tofu natural (300 g)

Ořechy a semena

- Mandle neloupané (120 g)
- Kešu (20 g)
- Mandle v čokoládě (20 g)
- Smetana mandlová (20 ml)

Tekutiny

- Káva s mlékem (1500 ml)
- Voda (150 ml)
- Víno bílé suché (200 ml)

Obiloviny bezlepkové

- Rýže basmati natural (140 g)
- Chléb rýžový (50 g)

Ryby a plody moře

- Tuňák ve vlastní šťávě (185 g)
- Losos filet bez kůže (100 g)

Vejce

Vejce slepičí (450 g)

Polotovary

- Müsli tyčinka čokoládová (30 g)
- Čokoládový dort s fondánem (100 g)
- Müsli tyčinka oříšková (30 g)