

BEVÁSÁRLÓLISTA

Tejtermékek

1 l normál tej

1 l laktózmentes tej

1 l növényi tej

egy blokk sajt (pl. cheddar 250gr)

1 görög joghurt (NEM sima)

10 db tojás

Húsok

felvágott - sonka 10 dkg

felvágott - szalámi 10 dkg

1kg csirkemell

1kg sertés darált hús

1kg marha comb

1kg fehér hal

Gyümölcs - 1kg

alma

banán

1 kg citrom

1 doboz áfonya

1 doboz eper

1 doboz málna

Pékárú

1kg sima fehér kenyér

1db császár zsemle féle

1kg magvas, barna kenyér

1 db croissant

1 glutenmentes kenyér (250 dkg általában)

Zöldség - 1kg

paradicsom

kaliforniai paprika

brokkoli

hagyma

cukkini

répa

250gr vegyes saláta

500gr fagyasztott zöldborsó

Egyéb

500gr sima tészta

500gr basmati rizs

1L napraforgó olaj

1L oliva olaj

1 kg sima fehér liszt

1kg kristálycukor

12 db-os WC papír

2 db-os papírtörő

100db-os zsebkendő

1 tábla csoki

fagyasztott pizza

chips

popcorn mikrós (4db)

női betét

tampon

üzemanyag: benzin / diesel