

Týdenní jídelníček

NÁKUPNÍ SEZNAM PRO 4 OSOBY

	SNÍDANĚ	SVAČINY	OBĚDY	SVAČINY	VEČEŘE	PLUS
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ovoce	8 ks sezónního ovoce (jablka, hrušky, pomeranče, banány) 1 citron 2 banány	8 ks sezónního ovoce (jablka, hrušky, pomeranče, banány) 1 citron			1 citron	
zelenina	pažitka nebo petrželová nať		14 mrkví 5 cibulí 1 červená cibule 4 stroužky česneku 1 petržel 1/4 celeru 5 rajčat 1 salátová okurka 1 ledový salát 14 středních brambor kousek zázvoru petrželová nať	6 mrkví 1 cibule 3 červené cibule 4 stroužky česneku 1 salátová okurka 500 g bílého zelí 2 červené papriky 2 jarní cibulky	2 cibule 4 stroužky česneku 2 středně velké brambory petrželová nať 2 pórký 1 červená chilli paprička 1 květák (pokud neseženete čerstvý, pak sáček mraženého)	
pečivo	4 ks pečiva nebo plátky chleba 8 plátků toust. chleba	dětské piškoty	1 větší rohlík do knedlíku 16 plátků toust. chleba 4 pšeničné tortilly	8 ks pečiva nebo plátků chleba 12 plátků toust. chleba	4 ks pečiva nebo plátky chleba	
maso uzeniny			100 g šunky 600-800 g vepřové plece 100 g slaniny vcelku	80 g slaniny vcelku nebo škvarků 120 g játrová paštika	200 g slaniny vcelku 600 g kuřecích prsou	

Týdenní jídelníček

NÁKUPNÍ SEZNAM PRO 4 OSOBY

	SNÍDANĚ	SVAČINY	OBĚDY	SVAČINY	VEČEŘE	PLUS
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
mléčné výrobky	100 g másla 1,75 l mléka 1450 g bílého jogurtu 1 kelímek zakysané smetany	125 g másla 1,6 l mléka 900 g bílého jogurtu 1 kelímek smetany ke šlehání 1 vanička tvarohu	160 g másla 0,3 l mléka 150 g bílého jogurtu 2 kelímky zakysané smetany 1 kelímek smetany ke šlehání	350 g másla 1 kelímek zakysané smetany 250 g tučného měkkého tvarohu (ne vaničkový) 150 g tvrdého sýra vcelku	75 g másla 0,1 l mléka 150 g bílého jogurtu 2 kelímky smetany ke šlehání 100 g tvrdého sýra vcelku 20 g strouhaného parmazánu	
ostatní chlazené výrobky	10 vajec		1 vejce 1/4 kostky droždí	7 vajec 150 g majonézy hotové křehké těsto na koláč nebo na pizzu	24 vajec	
trvanlivé potraviny	120 g drcených vloček 160 g klasických vloček 4 porce (cca 160 g) ochuceného müsli 250 g hladké mouky	400 g klasických vloček 230 g hladké mouky 100 g hořké čokolády 2 pudinkové prášky 125 g třtinového cukru	1 lžíce hladké mouky 500 g hrubé mouky 100 g krup 250 g těstovin (mašličky) 250 g pšleného hrachu	210 g hladké mouky 200 g hořké čokolády 150 g cukru krupice	5 g hladké mouky 500 g pšleného hrachu 320 g rýže basmati 250 g bulguru 250 g kuskusu	
konzervy			200 g drcených rajčat 200 g tuňák v oleji 500 g kysaného zelí	4 x 350-400g konzerva cizrny	500 g kysaného zelí nebo lahev okurek	

Týdenní jídelníček

NÁKUPNÍ SEZNAM PRO 4 OSOBY

	SNÍDANĚ ↓	SVAČINY ↓	OBĚDY ↓	SVAČINY ↓	VEČEŘE ↓	PLUS ↓
ostatní (semínka, ochucovadla apod.)	100 g oříšků a semínek med domácí zavařenina 20 g chia semínek 4 lžičky kakaa	225 g oříšků a semínek 100 g medu 15 g chia semínek 175 g šťavnatého sušeného ovoce (švestky, meruňky apod.)	 hrst (10 g) sušených hub	50 g oříšků	30 g rozinek	
mražené	400 g mražených jahod	400 g mražených jahod nebo lesní směsi	400 g mraženého rybího filé		300 g mražené kukuřice	
zkontrolujte domácí zásoby	olej prášek do pečiva	cukr moučka sůl sáček jedlé sody sušený tymián papír na pečení	olivový olej vinný ocet 1000 ml zeleninového nebo drůbežího vývaru (lze 2 jemné přírodní bujonové kostky nebo kupovaný vývar ve sklenici) bobkový list provensálské bylinky oregano kmín mletá sladká paprika římský kmín pepř	hlt bílého vína tahina majoránka	2000 ml zeleninového nebo drůbežího vývaru (lze 4 jemné přírodní bujonové kostky nebo kupovaný vývar ve sklenici) sádlo kari koření koriandr (koření)	