



Lista Zakupów



ARTYKUŁY DOMOWE

PRODUKT	Ilość
☐ Baterie	
☐ Folia aluminiowa	
☐ Folia spożywcza	
☐ Gąbki	
☐ Papier do pieczenia	
☐ Rękaw do pieczenia	
☐ Słomki	

PRODUKT	Ilość
☐ Ściereczki	
☐ Woreczki spożywcze	
☐ Worki na śmieci	
☐ Wykałaczki	
☐ Zapalarka	
☐ Zapałki	
☐ Żarówki	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

ARTYKUŁY SYPKIE SPOŻYWCZE

PRODUKT	Ilość
☐ Cukier:	
☐ biały	
☐ brązowy	
☐ puder	
☐ sódzik	
☐ Kasza:	
☐ gryczana	
☐ jaglana	
☐ jęczmienna	
☐ manna	
☐ kukurydziana	
☐ kuskus	
☐ owsiana	
☐ Mąka:	
☐ pszenna	
☐ krupczatka	
☐ kukurydziana	
☐ orkiszowa	
☐ żytnia	

PRODUKT	Ilość
☐ Płatki:	
☐ musli	
☐ owsiane	
☐ śniadaniowe	
☐ Skrobia ziemniaczana	
☐ Sól:	
☐ morska	
☐ himalajska	
☐ kamienna	
☐ Ryż:	
☐ biały	
☐ brązowy	
☐ paraboliczny	
☐ jaśminowy	
☐ basmati	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

KAWA i HERBATA

PRODUKT	Ilość
☐ Kawa:	
☐ parzona	
☐ rozpuszczalna	

PRODUKT	Ilość
☐ Herbata:	
☐ czarna	
☐ owocowa	
☐ ziołowa	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Lista Zakupów



DO PIECZENIA / CIASTA

PRODUKT	Ilość
☐ Budyń	
☐ Cukier waniliowy	
☐ Galaretki	
☐ Kakao	
☐ Kisiel	
☐ Laska wanilii	
☐ Migdały	
☐ Owoce suszone	

PRODUKT	Ilość
☐ Proszek do pieczenia	
☐ Rodzynki	
☐ Sezam	
☐ Słonecznik	
☐ Soda oczyszczona	
☐ Wiórki kokosowe	
☐ Żelatyna	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

PRZYPRAWY

PRODUKT	Ilość
☐ Bazylia	
☐ Curry	
☐ Cynamon	
☐ Czosnek granul.	
☐ Gałka muszkatałowa	
☐ Goździki	
☐ Imbir	
☐ Kardamon	
☐ Kminek	
☐ Kolendra	
☐ Koperek	
☐ Kurkuma	
☐ Liść laurowy	
☐ Majeranek	
☐ Mięta	

PRODUKT	Ilość
☐ Oregano	
☐ Parmezan	
☐ Papryka	
☐ chilli	
☐ ostra	
☐ słodka	
☐ Pieprz	
☐ Pietruszka	
☐ Rozmaryn	
☐ Szafran	
☐ Szalwia	
☐ Tymianek	
☐ Vegeta	
☐ Ziele angielskie	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Tłuszcze

PRODUKT	Ilość
☐ Olej:	
☐ lniany	
☐ kokosowy	
☐ rzepakowy	
☐ słonecznikowy	
☐ z pestek winogron	
☐ Oliwa z oliwek	

PRODUKT	Ilość
☐ Margaryna	
☐ Masło	
☐ Smałek	



Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Lista Zakupów



PIECZYWO

PRODUKT

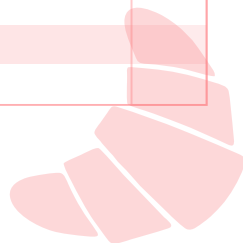
Ilość

- ☐ Bułka
- ☐ Bułka tarta
- ☐ Chleb
- ☐ Chleb tostowy

PRODUKT

Ilość

- ☐ Placki tortilli
- ☐ Rogal
- ☐ Sucharki
- ☐ Wafle ryżowe



Twoja Lista

PRODUKT

Ilość

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NABIAŁ

PRODUKT

Ilość

- ☐ Jajka
- ☐ Jogurt
- ☐ Margaryna
- ☐ Masło
- ☐ Maślanka / Kefir
- ☐ Mleko

PRODUKT

Ilość

- ☐ Ser:
 - ☐ camembert
 - ☐ feta
 - ☐ mozzarella
 - ☐ pleśniowy
 - ☐ twaróg
 - ☐ żółty
- ☐ Serek wiejski
- ☐ Śmietana

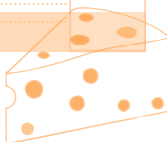


Twoja Lista

PRODUKT

Ilość

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



MIĘSO / WĘDLINY

PRODUKT

Ilość

- ☐ Drób:
 - ☐ filet
 - ☐ korpus
 - ☐ pałki
 - ☐ skrzydełka
 - ☐ udka
- ☐ Mięso mielone

PRODUKT

Ilość

- ☐ Wieprzowina
- ☐ Wołowina
- ☐ Baranina
- ☐ Kiełbasa
- ☐ Parówki
- ☐ Wędliny



Twoja Lista

PRODUKT

Ilość

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Lista Zakupów



RYBY

PRODUKT	Ilość
☐ Dorsz	
☐ Karp	
☐ Łosoś	
☐ Makrela	
☐ Mintaj	
☐ Miruna	

PRODUKT	Ilość
☐ Morszczuk	
☐ Sandacz	
☐ Szprotki	
☐ Śledź	
☐ Tilapia	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



PRZETWORY

PRODUKT	Ilość
☐ Buraczki	
☐ Dżem	
☐ Kapusta	
☐ Kompot	
☐ Marmolada	
☐ Miód	



PRODUKT	Ilość
☐ Ogórki kiszone	
☐ Ogórki konserwowe	
☐ Papryka konserwowa	
☐ Pieczarki konserwowe	
☐ Pikle	
☐ Przecier pomidorowy	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

KONSERWY

PRODUKT	Ilość
☐ Ananas w puszcze	
☐ Brzoskwinie w puszcze	
☐ Ciecierzycza	
☐ Fasola	
☐ Groszek konserwowy	
☐ Kapary	
☐ Konserwa mięsna	

PRODUKT	Ilość
☐ Kukurydza konserwowa	
☐ Marchewka z groszkiem	
☐ Oliwki	
☐ Pomidory w puszcze	
☐ Seler konserwowy	
☐ Śledzie w puszcze	
☐ Tuńczyk w puszcze	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

MROŻONKI

PRODUKT	Ilość
☐ Fast food	
☐ Lody	
☐ Mrożone owoce	

PRODUKT	Ilość
☐ Mrożone warzywa	
☐ Owoce morza	
☐ Ryby	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	





Lista Zakupów



OWOCE

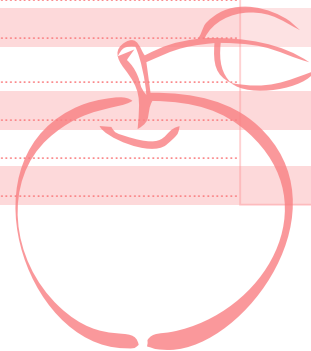


PRODUKT	Ilość
☐ Ananas	
☐ Arbuz	
☐ Banany	
☐ Borówka	
☐ Brzoskwinie	
☐ Cytryna	
☐ Grejpfrut	
☐ Gruszka	
☐ Jabłko	
☐ Jagody	

PRODUKT	Ilość
☐ Kiwi	
☐ Maliny	
☐ Mandarynki	
☐ Nektarynki	
☐ Pomarańcze	
☐ Porzeczka	
☐ Śliwka	
☐ Truskawka	
☐ Winogrona	
☐ Wiśnia	

Twoja Lista

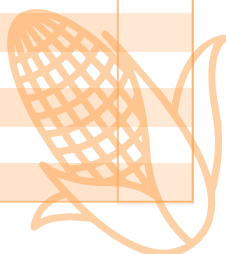
PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



WARZYWA



PRODUKT	Ilość
☐ Brokuł	
☐ Brukselka	
☐ Bób	
☐ Burak	
☐ Cebula	
☐ Czosnek	
☐ Dynia	
☐ Fasola	
☐ Groch	
☐ Kłafior	
☐ Kapusta	
☐ Kukurydza	
☐ Marchew	
☐ Ogórek	
☐ Papryka	



PRODUKT	Ilość
☐ Pieczarka	
☐ Pietruszka	
☐ Pomidor	
☐ Por	
☐ Rzodkiewka	
☐ Sałata	
☐ Seler	
☐ Soczewica	
☐ Szczypiorek	
☐ Szparagi	
☐ Szpinak	
☐ Włoszczyzna	
☐ Ziemniaki	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



ZIOŁA

PRODUKT	Ilość
☐ Bazylia	
☐ Kiełki	
☐ Mięta	

PRODUKT	Ilość
☐ Oregano	
☐ Roszponka	
☐ Rukola	

Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



Lista Zakupów



CHEMIA DOMOWA

PRODUKT	Ilość
☐ Kapsułki do zmywarki	
☐ Kostka do WC	
☐ Nabłyszczacz do zmyw.	
☐ Odplamiacz	
☐ Płyn do naczyń	
☐ Płyn do mycia szyb	

PRODUKT	Ilość
☐ Płyn do płukania	
☐ Płyn do podłóg	
☐ Płyn do WC	
☐ Proszek do prania	
☐ Kapsułki do prania	



Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

PRZYBORY TOALETOWE

PRODUKT	Ilość
☐ Chusteczki higien.	
☐ Mydło	
☐ Patyczki do uszu	
☐ Papier toaletowy	
☐ Podpaski	
☐ Ręcznik papierowy	

PRODUKT	Ilość
☐ Szczoteczka do zębów	
☐ Tampony	
☐ Wkładki higien.	
☐ Waciki kosmetyczne	



Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

NAPOJE / SOSY

PRODUKT	Ilość
☐ Napój	
☐ Sok	
☐ Woda	

PRODUKT	Ilość
☐ Chrzan	
☐ Ketchup	
☐ Majonez	
☐ Mleko kokosowe	
☐ Ocet	

Twoja Lista

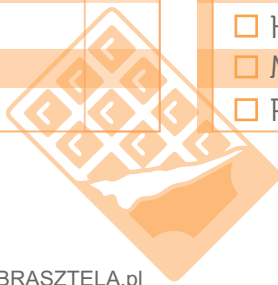
PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



SŁODYCZE

PRODUKT	Ilość
☐ Chipsy	
☐ Ciasteczka	
☐ Cukierki	
☐ Czekolada	

PRODUKT	Ilość
☐ Herbatniki	
☐ Krem Czekoladowy	
☐ Masło orzechowe	
☐ Paluszki	



Twoja Lista

PRODUKT	Ilość
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	