

RODZINNA LISTA ZAKUPÓW

WARZYWA

OWOCE

PRODUKTY ZBOŻOWE

PRODUKTY MLECZNE LUB
ICH ZAMIENNIKI

MIEŚO I RYBY/JAJA/NASIONA
ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

TŁUSZCZE

ORZECHY I NASIONA

WODA I NAPOJE

ZIOŁA, PRZYPRAWY I INNE