

ZAPASY NA CZARNĄ GODZINĘ- SPIŻARNIA

coona kombinuje 

By Aleksandra Gazduńska

PIECZYWO:

chleb
bułka tarta
chleb tostowy
tortilla
wafle ryżowe
pieczywo chrupkie

PRZYPRAWY I DODATKI

kostka rosołowa
przyprawa uniwersalna
sól, pieprz, ocet
czosnek granulowany
chrzan, musztarda, ketchup
imbir, kolendra, ziele, liść,
kwasek cytrynowy, curry
papryka w proszku: słodka
ostra, wędzona
zioła: majeranek, bazylia,
ocet: balsamiczny, jabłkowy,
winny, sos sojowy

KONSERWY I PRZETWORY:

ryby w puszcze: tuńczyk, łosoś
owoce w puszcze: brzoskwinie,
ananas,

warzywa w słoikach: ogórki
kiszone, ogórki konserwowe, seler
pieczarki marynowane, buraczki,
suszone pomidory, papryka,

warzywa w puszcze: fasola,
kukurydza,
grostek, ciecierzycyca, kapusta
kwaszona, pomidory, marchewka z
grozkiem,
oliwki koncentrat pomidorowy
dżemy, miód

ARTYKUŁY SYPKIE

ryż: paraboliczny, do risotto
kasza: jaglana, gryczana, pęczak,
jęczmienna, kuskus
mąka: tortowa, wrocławska,
poznańska, ziemniaczana
cukier: biały, brązowy, cukier
puder
makarony: do spaghetti, świedeki,
muszelki, penne, nitki, tagliatelle,
do lasagne,
płatki: owsiane, kukurydziane

CIASTA, DESERY, DODATKI

budyń
cukier waniliowy
owoce suszone: daktyle,
śliwki,
rodzynki, żurawina
drożdże instant
galaretka
kakao
kisiel
proszek do pieczenia
soda oczyszczona

TŁUSZCZE

olej rzepakowy
oliwa z oliwek
olej kokosowy

NAPOJE CIEPŁE

kawa
kawa rozpuszczalna
kawa zbożowa
herbata: czarna, earl grey,
zielona, miętowa, owocowa,
melisa, szalwia, rumianek,

ZAPASY NA CZARNĄ GODZINĘ- LODÓWKA

coona kombinuje 

By Aleksandra Gazduńska

MIĘSO I WĘDLINY

pierś z kurczaka
udka
skrzydełka
mięso mielone
kiełbasa śląska
szynka drobiowa
salami
schab
mięso z indyka

NABIAŁ

jogurty: naturalne,
owocowe, skyr
sery: żółte, pleśniowe,
feta, parmezan
mozzarella, serek
kremowy,
maślanka, kefir
masło
mleko UHT
śmietana UHT, drożdże

OWOCE

cytryny
pomarańcze
banany
jabłka

MROŻONKI

owoce: truskawki, maliny,
jagody
warzywa: brokuł, szpinak,
kalafior, fasolka szparagowa.
lody
mieszanki warzywne:
chińska,
wiosenna, włoszczyzna paski

WARZYWA

cebula czosnek, por
cukinia,
kapusta kiszona
marchew
pietruszka
natka pietruszki, szczypiorek
seler naciowy, zioła świeże
ziemniaki, papryka

ZAPASY NA CZARNĄ GODZINĘ- DOMOWE

coona kombinuje 

By Aleksandra Gazdulska

ŚRODKI HIGIENICZNE

papier toaletowy
chusteczki higieniczne
środek do dezynfekcji
podpaski, tampony,
wkładki higieniczne
ręcznik papierowy
waciki higieniczne (najlepiej
wielorazowe)

ARTYKUŁY DLA ZWIERZĄT

sucha karma
żwirek dla kotów

ARTYKUŁY DOMOWE

folia aluminiowa
folia spożywcza
papier do pieczenia

ARTYKUŁY DZIECIĘCE

mleko modyfikowane
słoiczki
chusteczki dla
niemowląt
pampersy

CHEMIA GOSPODARCZA:

domestos
tabletki do zmywarki
płyn do mycia podłóg
płyn do mycia szyb
proszek do prania
płyn do płukania

NAPOJE

woda gazowana
woda niegazowana

ALKOHOLE

spirytus
wino