**תבנית דוגמא לרשימת קניות קבועה**

* **מומלץ להוסיף ולשנות לפי הצרכים שלכם ולשמור את הגירסה שלכם לשכפול מדי שבוע**

ירקות

חסה

עלי רוקט

כרוב לבן

כרוב אדום

מלפפונים

עגבניות

עגבניות שרי

פלפלים צהובים

פלפלים אדומים

דלעת

בצל לבן/סגול

תפוחי אדמה

קישואים

אבוקדו

פטרוזיליה

כוסברה

תרד

פירות

בננות

תפוחים

אגסים

מלון

אבטיח

מנגו

ענבים

רימונים

פיצוחים

גרעיני חמניה

 אגוזי מלך

אגוזי פקאן סיני

אגוזי פקאן

שקדים מולבנים

שומשום

לחמים:

פיתות

לחם קל/לחם כפרי

לחם לבן אחיד

לחמניות

פרנה (פיתה גרוזינית)

חומרי ואביזרי ניקיון

נייר טואלט רגיל

קיסמי אוזניים

שמפו ומרכך

שתייה

פפסי מקס

שונות/מוצרי יסוד

2 ביצים

רוטב עגבניות מוכן

רוטב טריאקי

תפוצ'יפס

מיני אוראו / אוראו מצופה / ממולא

 שוקולד צ'יפס

סוכר חום/לבן

סוכרזית

פתיתים

מקרר

פסטרמה

חומוס גדול

4 חלב סויה

2 גושי גבינה בולגרית

גבינה צהובה מגוררת

מעדנים לילדים

מעדני דיאט

אקטימל

2 שמנת להקצפה

מקפיא

סלמון

דגים שלמים

פרגיות

חזה עוף לשניצלים