

Nákupní seznam — Plachtění 2026 (8 osob, 6 dní)

Čerstvá zelenina

- ☐ Cibule (žlutá): ~15 ks (~3 kg)
- ☐ Červená cibule: 6 ks
- ☐ Česnek: 5 hlav
- ☐ Pórek: 7 velkých kusů
- ☐ Mrkev: ~2 kg (~15 ks)
- ☐ Papriky: 20 ks (různé barvy)
- ☐ Cuketa: 6 ks
- ☐ Čerstvá rajčata: 14 ks
- ☐ Okurka: 8 ks
- ☐ Avokádo: 8 ks (mix zralých/nezralých)
- ☐ Řapíkatý celer: 2 velké svazky (~12 stonků)
- ☐ Čerstvá petržel: 3 svazky
- ☐ Čerstvý koriandr: 2 svazky
- ☐ Citrony: 6 ks

Lednice a bílkoviny

- ☐ Vejce: 30 ks
- ☐ Klobása / tvrdý salám: 400 g
- ☐ Pevné tofu: 3 balení (~1,2 kg)
- ☐ Parmazán: 400 g
- ☐ Mozzarella: 4 kuličky
- ☐ Uzený losos: 800 g
- ☐ Wakame (mražené): 500 g
- ☐ Tvrdý sýr (Eidam/Gouda): 1 kg
- ☐ Čerstvý špenát: 400 g
- ☐ Veganská šlehačka: 4 balení (200 ml)

Spíž a trvanlivé potraviny

- ☐ Těstoviny: 2 kg
- ☐ Rýže arborio: 1 kg
- ☐ Sushi rýže: 1 kg
- ☐ Kuskus: 1 kg
- ☐ Pohanka: 3 kg
- ☐ Polévkové nudle / vermicelli: 100 g
- ☐ Konzervovaná drcená rajčata: 10 plechovek (400 g)
- ☐ Pečené červené papriky (sklenice): 4 sklenice (460 g)

Nákupní seznam — Plachtění 2026 (8 osob, 6 dní)

- ☐ Rajčatový protlak: 2 tuby (200 g)
- ☐ Konzervovaná cizrna: 8 plechovek (310 g)
- ☐ Konzervované fazole (kidney/černé): 4 plechovky (400 g)
- ☐ Konzervovaná kukuřice: 6 plechovek (340 g)
- ☐ Konzervovaný hrášek: 6 plechovek (400 g)
- ☐ Konzervované houby: 6 plechovek (400 g)
- ☐ Konzervované bílé fazole: 8 plechovek (400 g)
- ☐ Černá / belugová čočka: 500 g
- ☐ Červená čočka: 1 kg
- ☐ Olivy (bez pecek): 1 velká sklenice (900 g)
- ☐ Kapary: 1 sklenice (100 g)
- ☐ Sušená rajčata v oleji: 2 sklenice (280 g)
- ☐ Nori / mořské řasy: 2 balení (25 g)
- ☐ Kimchi: 2 velké sklenice (500 g)
- ☐ Edamame (konzervované): 2 plechovky (400 g)
- ☐ Bambusové výhonky (konzervované): 2 plechovky (540 g)

Koření a základní potřeby

- ☐ Olivový olej: 2 l
- ☐ Sójová omáčka: 1 láhev
- ☐ Teriyaki omáčka: 1 láhev
- ☐ Rýžový ocet: 1 láhev
- ☐ Červený vinný ocet: 1 láhev
- ☐ Sriracha: 1 láhev
- ☐ Wasabi: 1 malé balení
- ☐ Sezamová semínka: 1 malé balení
- ☐ Harissa pasta: 1 sklenice
- ☐ Kmín (mletý): 1 sklenice
- ☐ Uzená paprika: 1 sklenice
- ☐ Skořice: 1 sklenice
- ☐ Kurkuma: 1 sklenice
- ☐ Chilli vločky: 1 sklenice
- ☐ Bobkový list: 1 balení
- ☐ Sušená šalvěj nebo rozmarýn: 1 sklenice
- ☐ Hořká čokoláda: 1 tabulka
- ☐ Cukr: 1 balení
- ☐ Sůl: 1 kg

Nákupní seznam — Plachtění 2026 (8 osob, 6 dní)

- ☐ Černý pepř: 1 mlýnek
- ☐ Zeleninový vývar: 3 balení
- ☐ Chléb: 12 čerstvých bochníků + 6 balení baget k dopečení
- ☐ Svačiny: 10 balení sušenek/krekrů, 5 sáčků oříšků/chipsů
- ☐ Toaletní papír
- ☐ Odpadkové koše – malé
- ☐ Odpadkové koše – velké
- ☐ Odpadkové pytle: 1 velké balení
- ☐ Pečicí papír: 1 role
- ☐ Hliníková fólie: 1 role

Nápoje

- ☐ Pivo: min. 6 plechovek / osobu / den
- ☐ Coca-Cola + džus
- ☐ Káva
- ☐ Černý čaj

Voda

- ☐ Přibližně 200 litrů celkem
- ☐ ~135 lahví (1,5 l) NEBO ~100 lahví (2 l)