גוטפלוס
מבנים ישראל נוסמן והנשורה, איתמן וליוי לצמיחה כלכלית

רשימת המוצרים לקניה השבועית שלנו

באמצעות קניה שבועית עם רשימה נרוויח... זמן, כסף, תכנון, מקרר מלא, שליטה ובקרה !

פירות וירקות

- ☐ אבטיח
- ☐ אגס
- ☐ אבוקדו
- ☐ בצל
- ☐ בצל סגול
- ☐ בטטה
- ☐ בננה
- ☐ גזר
- ☐ דלעת
- ☐ דלורית
- ☐ חצילים
- ☐ לימון
- ☐ מנגו
- ☐ מילון
- ☐ מלפפון
- ☐ נקטרינה
- ☐ עגבניות/שרי
- ☐ ענבים
- ☐ פלפל
- ☐ פומלה
- ☐ קלמנטינה
- ☐ קולרבי
- ☐ קיווי
- ☐ קשואים
- ☐ שום
- ☐ שזיפים
- ☐ תפוח עץ
- ☐ תפוח אדמה
- ☐ תפוזים
- ☐ בצל ירוק
- ☐ חסה
- ☐ שמיר
- ☐ פטרוזיליה
- ☐ כוסברה
- ☐ כרוב
- ☐ סלרי
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

שונות

- ☐ ביצים
- ☐ שמן זית
- ☐ שמן קנולה
- ☐ סוכר
- ☐ מלח
- ☐ קמח
- ☐ פרורי לחם
- ☐ קטשופ
- ☐ קפה
- ☐ שוקו
- ☐ תה
- ☐ שקדי מרק
- ☐ אבקת מרק
- ☐ שוקולד למריחה
- ☐ ח. בוטנים
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

חומרי ניקוי

- ☐ סבון לגוף
- ☐ שמפו
- ☐ מרכך
- ☐ משחת שיניים
- ☐ נוזל לכלים
- ☐ ספריי ניקוי
- ☐ אקונומיקה
- ☐ ח. לשטיפת רצפה
- ☐ ח. לנקוי אסלות
- ☐ א. כביסה
- ☐ מ. נעליים
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

מזון

- ☐ לחם / מלא
- ☐ לחמניות/פיתות
- ☐ חלות לש"ק
- ☐ פסטה
- ☐ אטריות
- ☐ פתיתים
- ☐ קוסקוס
- ☐ אורז
- ☐ גריסים
- ☐ שעועית
- ☐ ביסקוויטים
- ☐ קווקר
- ☐ ופלים
- ☐ עוגיות
- ☐ קרקר
- ☐ קורנפלקס
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ממתקים

- ☐ ביסלי
- ☐ צ'יפס/קידס
- ☐ דוריטוס/ציטוס
- ☐ אפרופו
- ☐ נשנושים
- ☐ בייגלה
- ☐ שוקולד
- ☐ מסטיקים / סוכריות
- ☐ איגלו
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

מוצרי חלב וקירור

- ☐ חלב
- ☐ גבינה
- ☐ קוטג'
- ☐ חמאה
- ☐ לֶבֶן
- ☐ מעדנים
- ☐ שמנת חמוצה
- ☐ ג. צהובה
- ☐ מרגרינה
- ☐ חריין
- ☐ סלטים
- ☐ ריץ
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

מוצרי תינוקות

- ☐ גרבר
- ☐ דגנים
- ☐ מטרנה
- ☐ מוצצים
- ☐ טיטולים
- ☐ משחה
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

חד פעמי

- ☐ צלחות גדול
- ☐ צלחות קטן
- ☐ צלחות מרק
- ☐ צלחות קומפוט
- ☐ צלחות 'אובלי'
- ☐ כוסות קר/חם
- ☐ כוסות לחיים
- ☐ צ. ח"פ גדול לש"ק
- ☐ צ. ח"פ קטן לש"ק
- ☐ כפות
- ☐ כפיות
- ☐ סכינים
- ☐ מזלגות
- ☐ מפיונים
- ☐ מפה ח"פ
- ☐ נייר אפיה
- ☐ שקיות
- ☐ שקיות אשפה
- ☐ נייר כסף
- ☐ ניילון נצמד
- ☐ נייר מגבת סופג
- ☐ נייר טואלט
- ☐ טישיו/נייר לשבת
- ☐ מגבונים
- ☐ תבניות אינגליש
- ☐ תבניות גדולות
- ☐ קופסאות איחסון
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

מוצרי אפייה

- ☐ שמרים
- ☐ קקאו
- ☐ מלח לימון
- ☐ סודה לשתיה
- ☐ אבקת אפייה
- ☐ אבקת סוכר
- ☐ פודינג
- ☐ תמצית וניל
- ☐ תמצית רום
- ☐ שוקולד צ'יפס
- ☐ סוכר וניל
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

תבלינים

- ☐ פפריקה
- ☐ פלפל
- ☐ שחור
- ☐ שום כתוש
- ☐ שומשום
- ☐ זעתר
- ☐ חרדל
- ☐ מיונז
- ☐ רטבים
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

שימורים

- ☐ זיתים
- ☐ מלפפון חמוץ
- ☐ תירס
- ☐ אפונה וגזר
- ☐ אננס
- ☐ אפרסק
- ☐ פטריות
- ☐ טונה
- ☐ טחינה
- ☐ ממרח טונה
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

שתיה

- ☐ יין
- ☐ יין יבש
- ☐ מיץ
- ☐ ענבים
- ☐ שתיה מתוקה
- ☐ קולה
- ☐ תרכיז
- ☐ מים
- ☐ מים קטן
- ☐ ליקר
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

קפואים

- ☐ עוף שלם/מחולק
- ☐ חזה
- ☐ כנפיים
- ☐ כרעיים / שוקיים
- ☐ בשר/עוף טחון
- ☐ בשר / לחמין
- ☐ כבד
- ☐ ג. פיש
- ☐ סלומון
- ☐ מושט
- ☐ נקניקיות
- ☐ בורקס
- ☐ פסטרמה
- ☐ מלוואח
- ☐ צ'יפס
- ☐ ירקות קפואים
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

בכל בית יש 2-4 מצרכים שאם הם מסתיימים נוצרת ההרגשה ש'אין מה לאכול',
'הבית ריק וחייבים כבר לצאת לקניה' – דאגו שאותם מצרכים יהיו לכם בשפע
וכך לא תדעו עוד מחסור עד לקניה הבאה!

טיפלוס