

Checklista över basförråd

MEJERI

Gammeldags mjölk
A-fil
Proviva,lättsockrad
Matlagn.grädde,7%
Bregott mellan, 600 g
Flyt. Smör
Smör
Ägg

CHARK

Köttbullar,1 kg
Prinskorv, 600g
Ärtsoppa
Bruna bönor
Rotmos
Rökt strimlad skinka
Kaviar
Sill
Pålägg
Ost, skivad
Mjukost, 400g
Mjuost i tub (AH)

FRYST

Ärtor
Ärtor,majs,paprika
Broccoli
Blomkål
Sommargrönsaker
Broccolimix
Wokgrönsaker,classic
Kycklingfilé
Kycklinglårfilé
Hamburgare
Torskblock
Fiskburgare
Lax
Hallon
Jordgubbar
Mango
Bl.frukt
Blåbär

KONSERVER

Kross/pass tomater
Majs (små burkar)
Kikärter (små burkar)
Vita bönor (små burkar)
Kidneybönor (små burkar)
Skiv. Champinjoner
Tonfisk i vatten
Fiskbullar
Makrill i tomat
Rödbetor
Gurka
Gurkmix
Lättmajonnäs

KOLONIAL

Kräm, lättsockrad
Lättdryck, Bob
Lingonsylt, lättsockrad
Äppelmos, lättsockrad
Jordgubbssylt
Saft, ICA - gott liv

TORRVAROR

Havregryn, 1,5kg
Mussli,ICA - gott liv
Polenta
Mannagryn
Vetemjöl
Socker
Makaroner ,fullkorn
Spagetti, fullkorn
Ris
Kaffe
Salt
Buljong
Kryddor
Bernaisesås,glutenfri
Hollandaisesås,glutenfri
Brun sås, glutenfri
Riskakor
Oboy

BRÖD

Formfranska
Äntligen
Lingongrova
Skorpmjöl

GLUTENFRITT

Bröd, ljust
Bröd, grovt
Vetebullar
Chokladkaka
Mussli
Mjöl
Maizena
Maizenaredning, ljus
Maizenaredning, mörk
Spagetti
Makaroner
Skorpmjöl

FRUKT & GRÖNT

Äpplen
Bananer
Säsongsfrukt
Potatis,5kg
Morötter, 2 kg
Purjolök, 1st
Palsternacka,1/2kg,vintertid
Tomater, 1/2 kg
Gurka, !st
Paprika, 2st