

Frukt & Grönsaker

I kylan

I frysen

I skafferiet

6 st	apelsin
2 st	avokado
3 st	bananer
1 kruka	basilika
1 burk á 300g	champinjoner
10 st	citron
1 kruka	citronmeliss
1 påse	delikatesspotatis/nypotatis
2 kruka	dill
1 kruka	gräslök
14 st	gul lök
1 st	gul paprika
6 st	gurka
1 st	ingefära
1 pkt	jordärtskocka
13 st	kvisttomater
2 pkt	körsbärstomat
1 st	orange paprika
200 g	ostronskivling
3 kruka	persilja
1 kruka	romansallad
3 st	röd paprika
1 st	vitlök
4 st	äpple

2 burk	creme fraiche
1 burk	dijonsenap
6 st	grädde
2 st	gräddfil á 3 dl
1 pkt	jäst
1 burk	kapris
1 fl	ketchup
300 g	kyckling
300 g	kycklingfilé
1 burk	majonäs
8 L	mjök
1 st	mozarellaost
2 L	naturell yoghurt
400 g	nötfärs
1 fl	rödvinsvinäger
1 pkt	smör
1 fl	soya
1 burk	tahini
1 fl	vitvinsvinäger
3 pkt	ägg á 15 st
1 fl	äppelcidervinäger

1 pkt	bacon
1 pkt	blåbär
1 pkt	gröna ärtor
1 pkt	havtorn
3 pkt	jordgubbar
1 påse	räkor
1 pkt	svarta vinbär
400 g	torsk
400 g	torsk
1 pkt	tranbär

1 pkt	bakpulver
1 pkt	boveteflingor
1 pkt	fussili pasta
1 burk	gröna oliver
1 pkt	grötris/arboririris
1 pkt	havregryn
1pkt	hirsflingor
1 burk	honung
1 st	kavring/mörkt bröd
1 pkt	kikärtor
1 påse	kokosflingor
1 burk	kokosmjök
1 burk	kokosolja
1 påse	mandel
1 pkt	mannagryn
1 fl	olivolja
1 påse	pumpakärnor
1 burk	russin
1 fl	rött vin
1 pkt	sesamfrö
1 pkt	socker
1 pkt	solroskärnor
1 pkt	spagetti
1 fl	svartavinbärssaft
2 påse	torkade aprikoser
1 pkt	vetemjöl
1 fl	vitt vin
1 fl	ättika

