

INKÖPSLISTA - Sportlov-24

Grönsaker, frukt

Potatis 1600 g
Vitkål 1100 g
Rödbeta 1000 g
Morot 1000 g
Rotselleri 500 g
Palternacka ca 200 g
Lök 500 g
Vårlök 200 g
Körsbärstomat 500 g
Ingefära 120 g
Vitlök
Chili 2 st
Spenat (färsk) 100 g
Persilja 1 kruka
Koriander (färsk) 2 krukor
Dill 2 krukor
Banan 6 st
Äppel 1500 g
Citron 1 st
Apelsin 4 st
Svamp ca 700 g
Gurka 1 st

Torrvaror

Vetemjöl 1100 g
Speltsikt 300 g
Speltkorn 2 dl
Havreflingor 4 dl
Potatismjöl 1 1/2 msk
Pasta 1000 g
Nudlar 500 g
Panko 2 dl
Buljongtärning 9 st
Socker 1 dl
Torrjäst 5 g

Bröd

Karelska piroger 4 st
Tortillas 4 st

Konserver

Tomatkross 800 g
Tomatpuré 8 msk
Inlagd rödbeta 6 st
Kapris

Mjolkprodukter

Mjök 1,5 liter
Yoghurt 1 liter
Kvarg 2 dl
Smör 200 g
Grynost 200 g
Färskost 50 g
Grädde 2 dl
Smetana 200 g
Creme fraiche 200 g
Ost 500 g

Kött, fisk, ägg

Strömmingsfilé ca 700 g
Fiskfilé (mört, id, braxen etc) 400 g
Köttfärs 400 g
Ägg 15 st

Djupfrost

Blåbär (djupfrost) 450 g
Spenat (djupfrost) 150 g
Ärter (frysta) 200 g

Övrigt

Rybsolja 500 g
Havtornssaft 1 dl
Äppelmust 2 dl
Jordnötssmör
Sesamolja 2 msk
Soja 2 dl

Kryddor

Vaniljsocker
Kanel
Basilika (torkad)
Svartpeppar
Lagerblad
Kryddpeppar
Chili flakes
Kanelstång
Stjärnanis