

| ✓ | Antal | Vara | Kommentar |
|---|---------|----------------|--|
| | 4 | Falukorv | Ofta på extrapris, kan ersättas med varmkorv |
| | 4kg | Köttfärs | Dela 3*1kg och 2*500g för tacos |
| | 4kg | Kyckling | Valfria delar eller filéer beroende på vad du ska göra |
| | 15st | Kotlett | Eller tre större bitar, eller liknande |
| | 3-5st | Bacon | Bra att ha några till helgfrukost eller till råakor |
| | 1kg | Köttbullar | Kan göras själv, men ibland vill man ha genvägar |
| | 1kg | Pytt | Använd ugnen så kan du göra annat under tiden |
| | 2 | Blodpudding | |
| | 2 | Pålägg | Dela på stora förp. Räkna ut veckoantal och påsa! |
| | 30-40st | Ägg | Pannkakan tar ca 24st. Frukostar, köttfärsbiffar |
| | 4l | Havremjolk | Håller i år! Bra i pannkakssmet! Köp i 10p om rabatt! |
| | 3-4st | Bordsmargarin | |
| | 3-4st | Stekmargarin | |
| | 9l | Mjolk | Beroende på hur mycket ni dricker |
| | 5dl | Grädde | |
| | 2l | Yoghurt/fil | |
| | 2 | Creme fraiche | Stora |
| | 1 | Ost | En stor 2200g |
| | 2*4 | Lax | En laxbit används till Sushin |
| | 2 | Torsk | |
| | 2-3st | Fiskbullar | |
| | 1 | Crabfish | Till sushi, halva till 2/4 går åt! |
| | 4 | Soppa | Ärtsoppa, köttsockpa mm |
| | 1 | Remouladsås | |
| | 4-6st | Tomatkross | |
| | 1 | Ketchup | |
| | 1 | Chilisås | |
| | 1 | Sweet chilisås | |
| | 2 | Tacokryddor | |
| | 1 | Tacosås | Kolla kilopris! Ofta extraprisvara |
| | 1 | Noriblad | Till sushi |
| | 1 | Risvinäger | Till sushi |
| | 2 | Limpor | |
| | 2 | Rostbröd | Stora |
| | 2 | Tubbröd | Typ polarkaka |
| | 1 | Tacochips | |

| | | | |
|--|--------|-----------------------|---|
| | 2 | Tortillias | Öppnat går att frysa, men tinas försiktigt |
| | 1 | Pommes | 1 stor påse |
| | 1 | Broccoli | 1 stor = 2-4 små påsar |
| | 1 | Mixade grönsaker | 1 stor = 2-4 små påsar |
| | 1 | Frysta ärtor | 2 mindre påsar |
| | 1kg | Morötter | |
| | | Frukt | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | Grönsaker | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 2 | Saft | Mindre socker än juice, en röd en gul |
| | 4 | Läsk | |
| | 1paket | Popcornkärnor | |
| | 2 | Chips | |
| | | Snabbmat | Tex nudlar, micropizza, risgrynsgröt mm |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | Kaffe | |
| | | Te | |
| | | Chokladmjölkspulver | |
| | | Varannan månad | |
| | | Pasta | |
| | | Potatis | Förvara mörkt och svalt |
| | | Lök | Förvara på äggflak, börjar en ruttna så håller de andra |
| | | Matris | |
| | | Grötris | Till sushi |
| | | Lingonsylt | |

