

## Månad

5 Kycklingfiléer  
3 Falukorv  
5 Köttfärs  
1 Chorizo  
3 Lax  
3 Torsk  
Vitkål  
Morötter  
Ägg  
Potatis  
Fläsköttbit till pulled pork  
Ost  
Lövbiff  
2 Bacon  
Nötkött till pepparbiff  
Lök  
Skinka  
Margarin  
Vitlök

## Köpa i storpack

Blandade frysta grönsaker  
Broccoli fryst  
Fryst spenat  
Fryst blomkål  
Frysta ärtor  
Majs på burk  
Tomatkross/puré  
Champinjoner på burk  
Vita bönor i tomatsås  
Pasta  
Ris  
Bulgur  
Lasangeplattor  
Mjöl  
Torrjäst  
Citron på flaska  
Lingonsylt  
Annan sylt  
Ketchup  
Chilisås  
Senap  
Ströbröd  
Bostongurka  
Salt  
Peppar  
Curry

## Citronpeppar

Tacosås  
Tortillia  
Tacomix

## Vecka 1

Mjolk  
Grädde  
Gurka  
Tomat  
Sallad  
Crème fraiche

## Vecka 2

Mjolk  
Grädde  
Gurka  
Tomat  
Sallad  
Crème fraiche

## Vecka 3

Mjolk  
Grädde  
Gurka  
Tomat  
Sallad  
Crème fraiche  
Bearnaisesås

## Vecka 4

Mjolk  
Grädde  
Gurka  
Tomat  
Sallad  
Bananer  
jordnötter  
Creme fraiche