

## Frukt &amp; grönt

- \_\_\_ 2 st auberginer
- \_\_\_ 6 gula lökar
- \_\_\_ 1 rödlök
- \_\_\_ 2 påse sallad
- \_\_\_ 1 grön paprika
- \_\_\_ 1 röd paprika
- \_\_\_ ½ zucchini
- \_\_\_ 1 blomkålshuvud

## Kött/Chark/Skaldjur

- \_\_\_ 400 gr köttfärs/kycklingfärs
- \_\_\_ 500 gram Oxfilé

## Snacks/Nötter/Dryck

## Papper/Städ/Produkter vid kassan

- \_\_\_ 1 gurka
- \_\_\_ 4 vitlöksklyftor
- \_\_\_ 4 mogna tomater
- \_\_\_ 1 gurka
- \_\_\_ körsbärstomater
- \_\_\_ 200 gram färska champinjoner

- \_\_\_ 2 paket bacon i bitar
- \_\_\_ 4-6 kycklingfiléer

## Mejerier/Ost

- \_\_\_ 8,5dl vispgrädde
- \_\_\_ 10 ägg
- \_\_\_ 2 dl turkisk yoghurt
- \_\_\_ 1 burk fetaost i tärningar
- \_\_\_ 200 g fetaost
- \_\_\_ 8 dl crème fraiche
- \_\_\_ 4dl riven ost
- \_\_\_ 3 dl riven smakrik ost
- \_\_\_ 100 -150 gram gräddost
- \_\_\_ 2-3 dl västerbottenost

## Kolonial/Kaffe/Te

- \_\_\_ kanel
- \_\_\_ ingefära
- \_\_\_ kardemumma
- \_\_\_ cayennepeppar
- \_\_\_ grön pesto
- \_\_\_ kokosmjölk
- \_\_\_ svarta oliver
- \_\_\_ 1 burk krossade tomater
- \_\_\_ soltorkade tomater
- \_\_\_ tapenade
- \_\_\_ Jordnötter
- \_\_\_ 1,5 dl kokosflingor

## Fryst – här hittar du alltid vår fisk men välj självklart färsk fisk om du kan!

- \_\_\_ 2 dl hackad fryst spenat
- \_\_\_ 400 gram vit fiskfilé
- \_\_\_ 4 bitar lax
- \_\_\_ husk (finns i glutenfria hyllan)
- \_\_\_ mandelmjöl
- \_\_\_ rött vin