**Frukt/grønt**

appelsin

banan

druer

eple

kiwi

lime

melon/vannmelon

nektarin

plomme

pære

sitron

agurk

aubergin

avocado

blomkål

brokkoli

fennikel

gulrot

hvitløk/ingefær

kål/kinakål

krydderurt

løk

paprika

potet/søtpotet

purre/vårløk

rotfrukt

ruccola/salat/spinat

selleri

sopp

squash

tomat (cherry/vanlig)

**Kjøledisk**

leverpostei

kjøttpålegg

ost

parmesan

fetaost

kjøtt (svin/okse/lam)

fisk/reker

kylling

kjøttdeig

bacon

pølser

egg

yoghurt

cottage cheese

rømme/kesam/c. fraîche

fløte

gjær

smør/margarin

**Frysedisk**

rundstykker/pita

spinat/erter

bær

fiskegrateng

**Tørrvarer/hermetisert**

brød/knekkebrød/rugsprø

lefse/lompe/wraps

burger-/pølsebrød

syltetøy/søtt pålegg

makrell/sardin

olje/eddik

krydder/salt

bokstomat

mais/hermetikk

t.puré/ketchup/salsa

sylteagurk/chutney

kokosmelk

posesuppe/saus

pasta/ris

belgfrukt

mel

sukker/sirup

rosiner

kakao/sjokolade

frø/nøtter/snacks

havregryn

havrefras/cornflakes

te/kaffe

**Drikke**

melk: S LR H

kultur/kefir

drikkeyoghurt/biola

juice/saft

brus

øl/vin

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ukesmeny | | Uke nr: |
| L |  |  |
| S |  |  |
| M |  |  |
| T |  |  |
| O |  |  |
| T |  |  |
| F |  |  |

**Husholdning**

vaskepulver

oppvaskpulver

oppvasksåpe

håndsåpe

toalettpapir

hygiene

tørkerull

poser

folie/mat-/bakepapir

**Frukt/grønt**

appelsin

banan

druer

eple

kiwi

lime

melon/vannmelon

nektarin

plomme

pære

sitron

agurk

aubergin

avocado

blomkål

brokkoli

fennikel

gulrot

hvitløk/ingefær

kål/kinakål

krydderurt

løk

paprika

potet/søtpotet

purre/vårløk

rotfrukt

ruccola/salat/spinat

selleri

sopp

squash

tomat (cherry/vanlig)

**Kjøledisk**

leverpostei

kjøttpålegg

ost

parmesan

fetaost

kjøtt (svin/okse/lam)

fisk/reker

kylling

kjøttdeig

bacon

pølser

egg

yoghurt

cottage cheese

rømme/kesam/c. fraîche

fløte

gjær

smør/margarin

**Frysedisk**

rundstykker/pita

spinat/erter

bær

fiskegrateng

**Tørrvarer/hermetisert**

brød/knekkebrød/rugsprø

lefse/lompe/wraps

burger-/pølsebrød

syltetøy/søtt pålegg

makrell/sardin

olje/eddik

krydder/salt

bokstomat

mais/hermetikk

t.puré/ketchup/salsa

sylteagurk/chutney

kokosmelk

posesuppe/saus

pasta/ris

belgfrukt

mel

sukker/sirup

rosiner

kakao/sjokolade

frø/nøtter/snacks

havregryn

havrefras/cornflakes

te/kaffe

**Drikke**

melk: S LR H

kultur/kefir

drikkeyoghurt/biola

juice/saft

brus

øl/vin

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ukesmeny | | Uke nr: |
| L |  |  |
| S |  |  |
| M |  |  |
| T |  |  |
| O |  |  |
| T |  |  |
| F |  |  |

**Husholdning**

vaskepulver

oppvaskpulver

oppvasksåpe

håndsåpe

toalettpapir

hygiene

tørkerull

poser

folie/mat-/bakepapir