

LATHUND FÖR MATGRUPP VID REPHELG

DETTA BÖR KÖPAS TILL FRUKOST/FIKA:

Antal	Enhet	Sort	Kommentar
1	paket	musli	Kan kompletteras med flingor
1-2	paket	ost	
3-4	förp	bröd	
1	förp	skinka (eller liknande)	Stor förpackning
3	liter	mjök	
2	liter	yoghurt/fil	Gärna 1 frukt o 1 naturell
3	tub	risgrynsgröt	Eventuellt (beroende på "säsong")
1	burk	lingonsylt	
1+0.5	paket	smör	1 stort + ett litet laktosfritt (eller vanligt)
3	förp	juice	
1	förp	havregryn	
4	förp	kaffe	
1	paket	te	Gärna blandade sorter (bigpack eller liknande)
2	styck	paprika	
1	styck	gurka	
3-5	styck	tomat	Beroende på storlek
2-3	paket	kakor/fika	
10	styck	äpplen	
10	styck	bananer	
1	nät	clementiner (eller liknande)	
2	liter	saft	Alternativt måltidsdryck

Glöm inte att kolla vilka torrvaror som finns i repan!