

Innkjøpsguiden, handleliste

- nok mat, lite rester



TRONDHEIM
RENHOLDSVERK



Start med å still deg disse spørsmålene?

- Hva har du i skapene fra før?
- Finn ut hva du må ha og hvilken mengde?
- Tenk HMS E smart når du handler.

(H=Holdning - M=Matsvinn - S=Selskap - E=Ettertanke)

Bruker innkjøpsguiden, øker du sjansen til:

- God oversikt på hva du har i skap og hyller før handelen.
- Er mer bevisst på hva og hvor mye du handler og tilbereder.
- Bruke opp det du har kjøpt og tilberedt.

Handlelisten er delt inn i varegrupper slik de fleste butikker er organisert.

✓	PRODUKTER	HAR I SKAPET	TRENGER Å KJØPE
FISK			
	Røkelaks		
	Gravlaks		
	Reker		
	Sild		
	Ansjos		
	Rakfisk		
	Lutefisk		
	Torsk		
	Kveite		
KJØTT			
	Sylte		
	Lammerull		
	Leverpostei		
	Roastbeef		
	Juleskinke		
	Spekeskinka		
	Morrpølse		
	Ribbe		
	Medisterkaker		
	Julepølser		
	Pinnekjøtt		
	Vossakorv/grov pølse		
	Sossiser		

✓	PRODUKTER	HAR I SKAPET	TRENGER Å KJØPE
GRØNNSAKER/FRUKT & BÆR			
	Klementiner		
	Appelsiner		
	Bananer		
	Epler		
	Pærer		
	Druer		
	Tomat		
	Agurk		
	Paprika		
	Salat		
	Gressløk		
	Persille		
	Kålrot		
	Gulrot		
	Potet		
	Rødkål		
	Hodekål		
	Løk		



Gledelig jul

Innkjøpsguiden, handleliste

- nok mat, lite rester

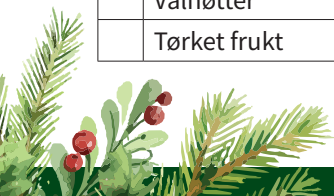


TRONDHEIM
RENHOLDSVERK



PRODUKTER	HAR I SKAPET	TRENGER Å KJØPE
MEIERIVARER		
Hvitost		
Brunost		
Ost, delikatesse.		
Smør		
Fløte		
Melk		
Rømme		
Risgrøt		
Yoghurt		
Juice		
BRØD		
Brød		
Knekkebrød		
Flatbrød		
Lefser		
Kjeks		
DIVERSE TØRRVARER/ HERMETIKK/ KRYDDER MM.		
Waldorfsalat		
Potetsalat		
Majones		
Remulade		
Sennepssaus		
Rødbeter		
Sylteagurk		
Syltetøy/marmelade		
Tyttebær/tyttebærsyltetøy		
Multer/multesyltetøy		
Egg		
Sukker		
Hvetemel		
Bakepulver		
Gjær		
Mandler		
Valnøtter		
Tørket frukt		

PRODUKTER	HAR I SKAPET	TRENGER Å KJØPE
DIVERSE TØRRVARER/ HERMETIKK/ KRYDDER MM.		
Olje		
Sennep		
Hvitvins eddik		
Salt		
Pepper hvit/sort		
Kanel		
Vaniljesukker/stang		
Kardemomme		
Karve		
Muskat		
Mandeldråper		
Rødkål		
Surkål		
Maizena		
SØTT OG MINERALVANN:		
Skummgotteri		
Pepperkaker		
Twist		
Din favorittsjokolade		
Potetgull		
Julekonfekt		
Sjokoladetrøfler		
Smågodt		
Marsipan		
Nøtter		
Kransekake		
Kokosmakroner		
Smultringer		
Gløgg		
Gløggmiks		
MINERALVANN ASS.		
Vann med kullsyre		
Rød saft		
Rød saft		



Gledelig jul