

Things to buy	Quantity	Price	
Pasta	500g	kr.	5,00
Chicken boneless	600g	kr.	60,00
Rice	1kg	kr.	15,00
Pangasius Fileter	650g	kr.	30,00
vegetables mix	800g	kr.	10,00
Yoghurt	1l	kr.	10,00
Potatoes	2kg	kr.	10,00
Tortilla wraps	6	kr.	10,00
Mushrooms	500g	kr.	10,00
Flour	1kg	kr.	10,00
Bread	1	kr.	9,00
Margirine	250g	kr.	5,00
Lemon juice	200ml	kr.	3,95
Eggs	6	kr.	15,00
Vanilla Yoghurt	1l	kr.	15,00
Oat meal	1kg	kr.	8,00
Bananas	2	kr.	5,00
Strawberry	500g	kr.	15,00
Ananas	560g	kr.	8,00
Apples	3	kr.	7,50
raisens	250g	kr.	10,00
Milk	2l	kr.	10,00
Dark chocolate	200g	kr.	10,00
Granola	115g	kr.	19,00
Pepper	6	kr.	24,00
Cucumber	1	kr.	5,00
Cheese	250g	kr.	8,00
Carrots	2kg	kr.	15,00
Onions	1kg	kr.	12,00
<b>Total</b>		kr.	<b>374,45</b>

Days	Per day Meals	Cost per Meal	Cost per day
Monday	Apple & strawberry pot Spanish omelette Summer chicken & vegetable stew	kr. 11,80 kr. 9,00 kr. 24,50	kr. 45,30
Tuesday	Banana & granola pot Thai Chicken Wraps Fisherman's Grilled Packs	kr. 8,40 kr. 26,20 kr. 13,50	kr. 48,10
Wednesday	Banana yogurt pot Fish and chips Baked Fish Fillets	kr. 11,90 kr. 12,70 kr. 9,50	kr. 34,10
Thursday	Raisin oatmeal Chicken Kisses Italian Rice with Chicken	kr. 3,10 kr. 13,00 kr. 20,00	kr. 36,10
Friday	Pineapple oatmeal Superhealthy fish burgers Mushroom & rice one-pot	kr. 5,80 kr. 14,70 kr. 13,00	kr. 33,50
Saturday	Porridge oats Cottage Cheese Pancakes Mumbai potato wraps	kr. 8,80 kr. 12,73 kr. 10,70	kr. 32,23
Sunday	Strawberry morning mash Eggs in Bread Bowls Spagetti with tomato, chili & tuna salsa	kr. 12,20 kr. 6,40 kr. 17,45	kr. 36,05
<b>Total cost/week</b>			kr. 265,38