

Fra ufaglært til faglært

# Råvarer kurv fra oktober



## Grønt

Courgetter/squash, hvidkål, aubergine, broccoli, blomkål, gulerødder, porre , knoldselleri, champignon, alm. løg, hvidløg, pastinak

## Kartofler

Alm. kartofler, bagekartofler

## Krydderurter

Bredbladet persille, oregano, citrontimian, estragon, chili

## Frugt

Brombær, hyldebær, pære, Citron, Vindruer, granatæble, æbler

## Kød

høne, okseskank, skinkesteg med svær, hakket lam

## Fisk

sild , ising, koteletfisk