



Gulerødder
Løg
Bladselleri
Broccoli
Icebergsalat

Citron
Æbler

Kartofler
Pasta
Ris

Ost
Æg
Mælk
Piskefløde
Husblas

Hakket oksekød
Hakket flæskekød
Kylling
Bacon

Gær

Mel
Gryn

Smør
Olie

Dåsetomat
Tun i olie
Suppeterninger

Salt
Peber
Krydderier

Her er en vareliste, som vil kunne findes i næsten ethvert køkken. I skal i gruppen læse varelisten **rigtig** grundigt igennem, hvorefter I skal lave et forslag til en menu.

Menuen **skal** indeholde:

- 2 retter, hvoraf mindst den ene skal være en varm ret
- grøntsager eller en grøn salat
- frugt i menuen
- basiskost i form af brød, kartofler, ris, pasta, gryn eller andet

I skal vise, at I **har sat jer ind i følgende kostråd:**



I skal bruge nettet til jeres planlægning. I kan begynde på

<http://jan.thiemann.dk> eller www.dk-kogebogen.dk

I skal aflevere jeres planlagte menu udprintet og med angivelse af navne og klasse, når den er blevet godkendt.

Besvarelsen skal indeholde en omhyggelig og fuldstændig indkøbsliste, grundige fremgangsmåder, opgavefordeling samt begrundelser for, hvorfor I har valgt som I har. **Husk de 8 kostregler..!!!**