

In a resettlement plan for a sponsored refugee family, Community Sponsorship groups often include an appendix document which details the food that will be in the family's new home on the day of their arrival.

This list contains some suggestions for typical foods that Syrians' enjoy and it can be used for the grocery shopping a community sponsorship group does before the arrival of their sponsored family.

The list, which is translated into Arabic, will also be useful when the family first goes out food shopping in their new neighbourhood.

مكونات الطعام السوري - Syrian Grocery List

Vegetables	الخضار
Cabbage	ملفوف
Carrots	جزر
Cauliflower	قرنبيط
Chickpeas	حمص حب
Cucumbers	خيار
Aubergines	بيتنجان (باذنجان)
Fava beans	فول مدمس
Garlic	ثوم
Green beans haricots	فاصولياء
Green pepper	فليفلة خضراء
Lettuce	
Makdous (Pickled baby	خس مکدوس
eggplants, stuffed with	
walnut & red pepper,	
marinated in oil)	
Mushroom	فطر
Olives	زيتون
Onion	بصل
Peas	بازلاء کراث
Leeks	
Potatoes	بطاطا
Small okra	بامية
Tomatoes	بندورة
Crushed tomato	بندورة مطحونة

Diced tomato	بندورة مقطعة
Tomato sauce	سوس بندورة
Tomato paste	ر ب الندور ة
Tomato Ketchup	رب البندورة كاتشب
White beans haricots	فاصولیا حب
Courgette	كوسا
Fruits	فواكه
Apples	تفاح
Banana	موز
Cherries	کرز کرز
Dates	تمر تمر
	تين
Figs	
Grapes	عنب
Lemon	ليمون
Mandarins	يوسفي
Melon	شمام
Oranges	برتقال
Peaches	دراقن
Pineapple	أناناس
Plums	خوخ
Pomegranates	رمان خوخ فريز بطيخ لوز
Prunes	خوخ
Strawberry	فريز
Watermelon	بطيخ
Almond	لوز
Walnut	جوز
Meat	لحم
Halal meat	لحم حلال
	لحم حلال لحم بقر
Halal meat	لحم حلال لحم بقر دجاج
Halal meat Beef	خنزير
Halal meat Beef Chicken	لحم حلال لحم بقر دجاج خنزير بقوليات
Halal meat Beef Chicken Pork	خنزير
Halal meat Beef Chicken Pork Grains	خنزير بقوليات
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur	خنزير بقوليات برغل
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn	خنزير بقوليات برغ <i>ل</i> درة
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil	خنزير بقوليات برغل درة عدس
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice	بقولیات برغل درة عدس رز طویل
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles	خنزير بقوليات برغل درة عدس رز طويل شعيرية
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines	خنزير بوغل درة عدس رز طويل شعيرية سمك
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy	خنزير بوغل درة عدس در فطويل شعيرية سمين
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines	خنزير برغل درة عدس حدس رز طويل شعيرية سمك سردين
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese	خنزير برغل درة درة مدس رز طويل شعيرية سردين البان
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese	خنزير برغل درة درة مدس رز طويل شعيرية سردين البان
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese Mozzarella	خنزير برغل درة درة مدس رز طويل شعيرية سردين البان
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese Mozzarella White Cheese	خنزير برغل درة درة مدس رز طويل شعيرية سردين البان
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese Mozzarella White Cheese Milk	خنزير برغل درة درة مدس مخسوبية شعيرية سمك سردين البان دبدة جبنة موزاريلا جنية بيضاء حليب
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese Mozzarella White Cheese Milk Plain yogurt	خنزير برغل درة درة مدس رز طويل شعيرية سردين البان
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese Mozzarella White Cheese Milk Plain yogurt Strained yogurt (Labneh)	خنزير برغل درة درة مدس رز طويل شعيرية سمك سردين سردين البان جبنة كريم جبنة كريم جنية بيضاء حبنة بيضاء لبن غير محلى
Halal meat Beef Chicken Pork Grains Bulgur Corn Lentil Long-grain rice Vermicelli Noodles Fish Sardines Dairy Butter Cheese Cream cheese Mozzarella White Cheese Milk Plain yogurt	خنزير برغل درة درة مدس مدس شعيرية شعيرية سمك سردين البان دريدة جبنة كريم جنية بيضاء حليب

Black pepper	فلفل اسود
Cinnamon	قرفة
Coriander	كزبرة ناشفة
Cumin	كمون
Mint	نعنع
Oregano	اوريغانو
Paprika	فليفلة حمراء
Parsley	بقدونس
Pickles	مخلل
Rosemary	اكليل الجبل
Salt	ملح
Thyme mix - Zaatar	بقدونس مخلل اکلیل الجبل ملح زعتر
Preserved	المعليات
Sugar	سكر خل قهوة عربية شاي
Vinegar	خل
Arabic Coffee	قهوة عربية
Black tea	شاي
Chamomile	بابونج نسکافیه
Instant coffee	نسكافيه
Orange Juice	عصير برتقال
Orange-blossom water	ماء زهر
Pomegranate molasses	دبس رمان
Halva with pistachio	حلاوة
Honey	Jue
Jam	مربى
Buns	صمون
Flat bread	خبز (رغيف)
Corn oil	زيت الدرة
Corn starch	نشاء الدرة
Flour	طحين
Olive oil	مربی صمون خبز (رغیف) زیت الدرة نشاء الدرة طحین زیت زیتون معکرونة
Pasta	معكرونة
Vegetable oil	زیت نباتی
Eggs	زیت نباتی بیض طحینة
Tahini	طحينة