

Boodschappenlijstje budgetmenu: vijf avonden eten voor €32,90

Maandag: vegetarische roti

rotivellen (wraps zijn goedkoper)	2,35
2 zoete aardappels	1,21
400 gr sperziebonen	1,56
4 eieren	0,46
1 tomaat	0,27
1 eetlepel tomatenpuree	0,12
1 theelepel masala kruiden	1,52
1 ui	0,10
1 teen knoflook	0,05

Op voorraad peper, zout,
olie, kerriepoeder, chilipoeder **7,64**

Dinsdag: pasta met spinazie

150 g gerookte spekjes	1,00
250 gr champignons	0,85
ui	0,10
knoflook	0,05
425 gr spinazie	0,78
Pasta	0,96
Parmezaanse kaas (half stuk)	1,43
<i>Op voorraad: olie, zout en peper</i>	5,16

Woensdag: witloftaart, broccoli & bietjessalade

Witlof	0,61
1/2 Broccoli	0,48
Bladerdeeg	0,85
200 ml crème fraiche	0,71
ansjovis	0,86
2 bollen mozzarella	1,82
Parmezaanse kaas (half stuk)	1,43
Bietjes	0,99
ui	0,10
<i>Op voorraad: balsamico-azijn</i>	7,85
bascilicum-plantje	

Donderdag: aardappel-gehakt-ovenshotel

750 gram aardappels	1,00
400 g rundergehakt	2,56
Italiaanse groentemix	1,74
knoflook	0,05
150 g geraspte kaas	1,29
2 bakjes Cherrytomaatjes	0,98
<i>Op voorraad: peper, zout,</i>	7,62
olijfolie, boter, scheutje melk	

Vrijdag: rucolasoep en pannenkoeken

500 ml. melk	0,51
2 eieren	0,23
125 gr rucola	1,25
1/2 Broccoli	0,48
1 ui	0,10
2 tenen knoflook	0,05
150 g aardappel, geschild en	0,15
150 g ontbijtspek	0,99
125 ml slagroom	0,87
<i>Op voorraad: bloem, zout</i>	
<i>stroop, poedersuiker</i>	4,63

Totaal 32,90

