

Boodschappenlijstje W Budget weekmenu: vijf avonden eten voor €29.63

Maandag: zuurkoolstamppot

1 kilo aardappelen	0,67
zuurkool	0,49
spekreepjes	1,00
3 bananen	0,43
appelmoes	0,99
worst	1,25
	4,83

Dinsdag: Orak Arik

Chinese Kool	1,49
Wortelen (halve bos)	0,40
Sperziebonen	0,99
2 rode uien	0,53
3 teentjes knoflook	0,15
rijst	1,25
4 eieren	0,66
Kroepoek	0,66
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, olijfolie, boter, tabasco	6,12

Woensdag: Groene soep met brood

1 ui	0,10
1 teentje knoflook	0,05
150 gr aardappel	0,20
rucola	1,25
courgette	0,59
kookroom	0,64
Turks brood	1,00
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, olijfolie	3,83

Donderdag: Pasta met makreel

2 blikjes makreelfilets	3,78
tomatenpuree	0,14
paprika	0,89
1 ui	0,10
2 teentjes knoflook	0,10
1 komkommer	0,69
Wortelen (halve bos)	0,40
blik tomatenblokjes	0,45
Parmezaanse kaas snipp	1,57
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, olijfolie, suiker	
italiaanse kruiden	8,12

Vrijdag: stoofpotje kikkererwten & chorizo

250 gr chorizo	1,99
800 gr kikkererwten	1,66
1 blik tomatenblokjes	0,45
1 paprika	0,89
1 ui	0,10
3 teentjes knoflook	0,15
peterseliehalf bosje	0,50
Turks brood	1,00
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, ketjap, olijfolie	6,74

Totaal **29,63**

