

Boodschappenlijstje Weekmenu: vijf avonden eten voor 45 euro

Maandag: Vega Tiroler Gröstl

600 gram aardappelen	0,80
Sperziebonen	1,20
1 ui	0,10
1 teen knoflook	0,05
champignons	0,89
4 eieren	0,72
vegetarische balletjes	2,69
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, boter	6,45

Dinsdag: Indo Makreel en kool

makreel	4,38
1 ui	0,10
knoflook	0,10
Spitskool	0,99
tomaten	1,00
Rijst	1,25
Kroepoek	0,89
<i>Op voorraad: indonesische kruiden</i>	
	8,71

Woensdag: gebraken kip, friet, bloemkool

1 gebraden kip	7,00
zoete aardappels	0,99
halve zak ovenfriet	0,94
bloemkool	1,74
appelmoes	0,69
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, mayo	11,36

Donderdag: Groene soep

rucola	0,99
courgette	0,65
ui	0,10
knoflook	0,05
ontbijtspek	1,00
brie	2,90
stokbrood	0,95
olijven	2,49
room	0,59
<i>Op voorraad</i>	9,72
dipjes, peper en zout, olie	

Vrijdag: pasta carbonara

500 gr gerookte spekjes	4,00
500 gr spaghetti	0,70
4 eieren	0,72
Parmezaanse kaas (half stuk)	1,35
Tomaten	1,99
<i>Op voorraad: peper, zout, olijfolie, balsamicoazijn</i>	
	8,76

Totaal

45,00

