

Boodschappenlijstje Weekmenu: zeven avonden eten voor 40 euro

Maandag: witlofschotel

600 gram aardappelen	0,60
3 stronken witlof	0,48
6 plakken ham	2,00
versie bieslook	1,49
250 gr. creme fraiche	0,65
Handje kaas	0,70
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, boter	5,92

Dinsdag: chili sin carne

2 blikken kidneybonen	1,10
1 blik mais	0,85
2 blikken tomatenblokjes	0,90
2 grote uien	0,20
2 teentjes knoflook	0,10
200 gr wortelen	0,50
Tortillachips	0,54
<i>Op voorraad</i>	
kruiden	4,19

Woensdag: pasta met broccoli en spek

200 g spekreepjes	2,35
broccoli	0,99
400 g pipe rigatta	0,69
200 ml crème fraîche	0,65
Geraspte kaas	1,29
	5,97

Donderdag: vis met worteltjes

800 gram aardappelen	0,80
400 gram diepvries pangasius	2,00
worteltjes	0,70
Peultjes	0,99
<i>Op voorraad</i>	
peper, zout, sneetje oud brood	4,49

Vrijdag: pannenkoeken en soep

300 g tarwebloem	0,50
2 eieren	0,26
500 ml melk	0,55
blik soep	1,09
<i>Op voorraad: stroop, poedersuiker</i>	
	2,40

Zaterdag: Surinaamse bami

500 gr spaghetti	0,62
3 kleine, vierkante Maggiblokje	0,10
1 ui	0,10
2 teentjes knoflook	0,10
300 gr kippendijenfilet	3,44
4 takjes verse selderij	0,45
doperwtjes	0,69
	4,19

Zondag: rodekool schotel

pot rode kool	2,09
500 g rundergehakt	3,10
800 g aardappels	0,80
geraspte kaas	1,99
	7,98

aanvullen div. kruiden **5,00**

Totaal 40,14

