Boodschappenlijstje Weekmenu: zes avonden eten voor 45 euro

Maandag: Boerenkool met worst	
1 kg aardappelen	1,33
boerenkool	1,89
1 potje Piccalilly	0,99
rookworst	1,38
250 gram spekreeptjes	3,19
2 ui	0,20
Op voorraad	**8,98**
peper, zout, boter	

Dinsdag: Shakshuka	
3 rode paprika's	2,25
1 ui	0,20
knoflook	0,10
platte peterselie	0,45
4 eieren	0,96
2 blikken tomatenblokjes	1,32
rijst	0,71
Turks Brood	1,50
Op voorraad: kruiden	**7,49**

Woensdag: spaghetti met salami	
1 knolvenkel	1,39
150 gr salami	1,69
knoflook	0,10
2 blikken tomatenblokjes	1,32
spaghetti	0,99
venkelzaad	2,00
2 winterpeen	0,58
Op voorraad: peper, zout, olijfolie, brood	**8,07**

Donderdag: Armeluis roti	
500 gr aardappelen	0,67
250 gr. sperzieboontjes	0,95
ui	0,10
knoflook	0,15
2 kipfilets	3,59
4 eieren	0,99
blikje tomatenpuree	0,19
wraps	0,89
Op voorraad	**7,53**
peper en zout, kerriepoeder, olie	

Vrijdag: vega erwtensoep	
Knolselderij	0,60
prei	0,84
wortel	0,33
erwten	0,99
platte peterselie	0,45
2 uien	0,20
Roggebrood	1,09
Kaas	2,00
Op voorraad	**6,50**
peper, zout, kaas	

zaterdag: gevulde courgettes	
3 courgettes	1,77
ui	0,10
knoflook	0,10
blikje tonijn	1,69
kaas	2,00
Rijst	0,71
Op voorraad	**6,37**
peper, zout, kaas	

Totaal	**44,94**