

Thuis nodig

In week 45 (6 nov)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Snoekbaars uit de oven met sperziebonen en aardappelen

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Aardappelkruiden	naar eigen smaak			
Viskruiden	naar eigen smaak			

Menu 2: Volkoren pasta met prei, tomaat en varkenshaasje

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (gr)	70	140	210	280
Roomboter (el)	1	1	2	2
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2
Tablet groentebouillon	½		1	

Menu 3: Oosterse noedels salade met mango, groenten en cashewnoten

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels (Udon) (gr)	70	140	200	270
Sojasaus (el)	1	1½	2	3
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4
Honing (tl)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½		1	