

## Thuis nodig In week 4 (22 jan)

aantal personen in uw huishouden



### Menu 1: Skrei met volkoren pasta en Marokkaanse spinazie

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

### Menu 2: Varkensfilet met bulgur en snijbonen

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren bulgur (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	3	3	4	4
Kerriekruiden (tl)	1	2	3	4
Paprikakruiden (tl)	1	2	3	4
Bruine suiker (el)	1	2	3	4
Ketjap (el)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Tablet groentebouillon	½		1	

### Menu 3: Japanse paddenstoelennoedels

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels Udon (gr)	70	140	210	270
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Paddenstoelen (groente)bouillon	½		1	

