

Thuisbenodigdheden

In week 25 19 juni

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: volkoren pasta, met zalmfilet, spinazie en belegen kaas

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (fusilli) (gr)	75	150	225	300
Roomboter (el)	2	3	3	4
Olijfolie (el)	1	2	2	2
Tablet groentebouillon	½		1	
Viskruiden	naar eigen smaak			

Menu 2: Varkenshaas met snijboontjes en gebakken aardappelen

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	1	2	2	3
Aardappelkruiden (Silvo)	Ruim, naar eigen smaak			
Bouillonblokje	¼	½	¾	1

Menu 3: Volkoren bulgur met gebakken groenten en kikkererwten

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