

Thuisbenodigdheden

In week 22 (29 mei)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Zeebaarsfilet en groenten uit de oven

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

Menu 2: Rode curry met kip en gebakken groenten

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Basmatirijst (g)	70	140	210	280
Groene currypasta (tl)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2

Menu 3: Volkoren pasta met gebakken groenten

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Tablet groentebouillon	$\frac{1}{2}$		1	