

Boodschappenlijst

In week 42 (16 oktober)

aantal personen in uw huishouden



Menu 1: Ambachtelijke hamburger met frisse stampot

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Mosterd (tl)	1	1	1	2
Melk	scheutje			
Olijfolie (el)	3	4	5	5

Menu 2: Volkoren pasta met tonijn en groene pesto

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

Menu 3: Snelle Thaise Noedels met omelet

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels (gr)	70	140	210	280
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4
Gedroogde koriander (tl)	½	1	1½	2
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Sambal	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			