

Weekmenu

Week van _____

olivi

	LUNCH	AVONDETEN	TUSSENDOOR / NOTITIES
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

BOODSCHAPPENLIJST

[illegible]

Tip: vijf gekookte avondmaaltijden, een restjesavond, een vrije avond. Schrijf rechts op wat ontbreekt en je lijst is klaar.

olivi.ca · Ontworpen in Montréal

	LUNCH	AVONDETEN	TUSSENDOR / NOTITIES
Maandag	Volkorenbrood met kaas en komkommer	Kip uit de oven met aardappels en broccoli	Appel
Dinsdag	Kip over, in een salade	Stamppot boerenkool met rookworst	Yoghurt
Woensdag	Stamppot over	Pasta met tomatensaus en tonijn	Kaas, crackers
Donderdag	Groentesoep met brood	Omelet met gebakken aardappels	Wortel, hummus
Vrijdag	Tosti	Zelfgemaakte pizza, makkelijke avond	Fruit
Zaterdag	Broodje gezond	Stoofpot met rijst (grote pan)	Ontbijtkoek
Zondag	Stoofpot over	Soep en brood: de koelkast gaat leeg	Appelmoes

BOODSCHAPPENLIJST

- Kipdijen, rookworst, stoofvlees
- Aardappels, broccoli, boerenkool, wortels
- Rijst, pasta, brood
- Eieren, kaas, yoghurt
- Tonijn in blik
- Gezeefde tomaten
- Pizzadeeg, mozzarella
- Appels, fruit van het seizoen