

## Weekplanning maaltijden week 34

1. **Maandag:** Gekookte aardappelen (kook extra voor donderdag), sperziebonen met nootmuskaat en [gehaktbal](#)
2. **Dinsdag:** [Pasta met courgette in roomsaus](#)
3. **Woensdag:** Kip (met [snelle marinade](#)), tomaat-komkommer salade en witte rijst (Kook extra voor vrijdag)
4. **Donderdag:** Gnocchi (gebakken) met sla en een Italiaans worstje
5. **Vrijdag:** [Nasi Goreng](#)
6. **Zaterdag:** [Chivito](#)
7. **Zondag:** [Surinaamse roti](#) (stoofpot)

### Boodschappen:

1. 1,7 kg aardappelen, 450 gr. Sperziebonen (diepvries), 400 gram gehakt
2. 400 gram korte pasta, 4 worstjes, 3 middelgrote courgettes, 200 gram roomkaas
3. 4 kippenbouten, pot abrikozenjam, tomaten en komkommer
4. Botersla, geraspte wortel, blik mais (salade), Italiaanse worstjes, Parmezaanse kaas
5. Winterwortelen, 2 schouderkarbonades, lenteui, verse koriander, bleekselderij, eieren
6. 4 Italiaanse broodjes, 4 biefstukken, 4 plakken ham, tomaten, 4 eieren, allioli, sla, 4 plakken cheddar
7. 1 grote kip, Madame Jeanette (peper), 6 grote aardappelen, 500 gram sperziebonen

### Stockvoorraad:

Knoflook (vers en poeder)	Citroensap/ limoensap	Suiker
Bouillonblokjes	Maizena	Gemalen koriander (poeder)
Olijfolie	Eieren	Ketjap
Peper (wit en zwart)	Zonnebloemolie	Gemalen gember (poeder)
Zout	Uienpoeder	Nootmuskaat
Uien (vers en poeder)	Boter	Gemalen komijn
Chili vlokken	Sambal	Cayennepeper/ chilipoeder
Bloem	Rozemarijn (gedroogd)	Gist
Gedroogde tijm	Vissaus	Hete saus
Rijst	Melk	Oregano
Honing	Mosterd	(Appel) Azijn & Balsamico
Paprikapoeder	Trassi	Ansjovis
Tomatensaus en ketchup	Kerrie poeder	Brood
Kaneel	Eiwitpoeder	Mosterdzaad
Kruidnagel (nagels en poeder)	Laurier bladeren	Oestersaus
Mayonaise	Augurken	Verse gember
Currypasta (rood, groen)	Venkelzaad/ anijszaad	

Recepten op [www.es-factory.nl/blog](http://www.es-factory.nl/blog)