

Week 1

Maandag

Volkoren macaroni met paprika, aubergine, courgette en zelfgemaakte paprikasaus

Ochtend/middag; yoghurt met dadelstroop

Dinsdag

Wortelsoep, mag met brood

Ochtend/middag; gedroogd fruit (abrikozen/vijgen/rozijntjes)

Woensdag

Aardappels en rode kool met appeltjes

Ochtend/middag; volkoren krentenbrood evt. met boter

Donderdag

Broccolisoepp, mag met brood

Ochtend/middag; volkoren cracker met pindakaas of zuivelspread

Vrijdag

Rijst met kokosmelk, groene zelfgemaakte saus, zoete aardappel en snijbonen

Ochtend/middag; volkoren beschuit met groentespread of smeerworst

Week 2

Maandag

Courgettesoep

Ochtend/middag; volkoren cracker met komkommersalade

Dinsdag

Aardappels met bloemkool en doperwtten met vis

Ochtend/middag; soepstengel met hummus dip

Woensdag

Volkoren macaroni met zuivelspread en prei met hamblokjes

Ochtend/middag; yoghurt met jam

Donderdag

Rijst; ratatouille, tomatenblokjes, champignons, paprika, aubergine, courgette

Ochtend/middag; volkoren beschuit met pindakaas of zuivelspread

Vrijdag

Groentesoep met vermicelli

Ochtend/middag; volkoren cracker met zuivelspread of groentespread

Week 3

Maandag

Aardappels met snijbonen

Ochtend/middag; soepstengel met humus dip

Dinsdag

Couscous met zelfgemaakte saus met groente en kipfiletblokjes (wortel, aubergine, courgette, paprika)

Ochtend/middag; yoghurt met dadelstroop

Woensdag

Pompensoep mag met brood

Ochtend/middag; rozijntjes of gedroogde abrikozen of vijgen

Donderdag

Driekleuren pasta met tomatenblokjes, roerbakgroente en tonijn

Ochtend/middag; volkoren cracker met pindakaas of appelstroop

Vrijdag

Champignonsoep, mag met brood

Ochtend/middag; volkoren beschuit met komkommersalade of groentespread

Week 4

Maandag

Risotto met tomatenblokjes en courgette en paprika

Ochtend/middag volkoren beschuit met smeerworst of dadelstroop

Dinsdag

Bruine bonen soep

Ochtend/middag; yoghurt met appelmoes

Woensdag

Aardappels met spinazie en ei

Ochtend/middag; volkoren cracker met groentespread

Donderdag

Tomatensoep met brood

Ochtend/middag; soepstengel met humusdip

Vrijdag

Pasta met zelfgemaakte saus, aubergine en prei

Ochtend/middag; gedroogd fruit (abrikozen/ rozijntjes/ vijgen)

Week 5

Maandag

Aardappels met doperwtjes en worteltjes

Ochtend/middag; soepstengel met zuivelspread of pindakaas

Dinsdag

Tosti met 30+ kaas en ham

Ochtend/middag; cracker met smeerworst

Woensdag

Rijst met zelfgemaakte saus courgette en aubergine

Ochtend/middag; gedroogd fruit

Donderdag

Penne met tomatenblokjes, mais en paprika en champignons

Ochtend/middag; volkoren beschuit met smeerworst of zuivelspread

Vrijdag

Courgettesoep

Ochtend/middag; yoghurt met appelmoes