

# Herfst

€ totaalprijs p.p.  
**4,20**

## Ontbijt

€ 0,70 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine,  
een gekookt ei, 1 plakje 30+ kaas (20 g)  
glas halfvolle melk (150 ml)

## Tussendoor

€ 0,20 p.p.

koffie of thee

## Lunch

€ 0,85 p.p.

2 (geroosterde) volkoren boterhammen; 1 met hüttenkäse en geraspte wortel, 1 met plakje 30+ kaas (20 g) en plakken komkommer  
glas karnemelk (150 ml)

## Tussendoor

€ 0,40 p.p.

thee  
1 banaan

## Warme maaltijd

€ 1,15 p.p.

bloemkoolcurry met kidneybonen  
(1 ui, knoflook, 1 kleine bloemkool, 1 eetlepel olie, 1 eetlepel curry-  
pasta (pot), groentebouillon, 1 klein blik kidneybonen, ½ eetlepel  
maïzena, 50 ml halfvolle yoghurt, verse koriander)  
2 volkoren boterhammen  
fruitsalade met kiwidressing

## Tussendoor

€ 0,90 p.p.

thee of koffie  
schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met  
3 gedroogde abrikozen en handje noten

# Winter

€ totaalprijs p.p.  
**5,80**

## Ontbijt

€ 0,35 p.p.

havermoutpap met appel en kaneel

## Tussendoor

€ 0,40 p.p.

koffie met geklopte halfvolle melk  
1 mueslibol met halvarine en 1 plakje 30+ kaas (20 g)

## Lunch

€ 1,45 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine en gebakken champignons met reepjes ui  
1 volkoren boterham, halvarine en 1 plakje 30+ kaas (20 g)  
thee of koffie

## Tussendoor

€ 0,30 p.p.

thee  
appel

## Warme maaltijd

€ 2,80 p.p.

stampotje rode biet met pittige vleesreepjes  
(600 gram aardappelen, 500 gram gare rode bietjes, 1 kleine ui, 1 appel, 3 kruidnagels, 1 laurierblad, 150 gram varkensvleesreepjes of nasivlees, 1 eetlepel vloeibare margarine, 1 theelepel (gerookt) paprikapoeder, mespunt chilipoeder, circa 100 ml halfvolle melk, azijn)  
turkse yoghurt

## Tussendoor

€ 0,50 p.p.

thee of koffie  
handje tomaatjes en handje ongezouten noten

# Voorjaar

€ totaalprijs p.p.  
**5,85**

## Ontbijt

€ 0,60 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine  
1 met 100% notenpasta, 1 met plakje 30+ kaas (20 g)  
glas halfvolle melk (150 ml)

## Tussendoor

€ 0,35 p.p.

koffie of thee  
sneetje volkoren knäckebröd met halvarine,  
1 plakje 30+ kaas (20 g) en tomaat

## Lunch

€ 0,65 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine  
en hummus en plakjes radijs  
glas halfvolle melk (150 ml)  
thee

## Tussendoor

€ 0,30 p.p.

thee  
appel

## Warme maaltijd

€ 3,25 p.p.

vismoten op Calabrische wijze  
(1 kleine ui, 1 kleine wortel, peterselie, selderij, 2 moten vis (bijv.  
tilapia, zalm), 1 eetlepel vloeibare margarine, ½ blik gepelde tomaten)  
spinaziesalade  
volkoren macaroni

## Tussendoor

€ 0,70 p.p.

thee of koffie  
fruitsalade van blokjes peer en druiven met  
een lepel ongezoeten noten en schepje kwark

# Zomer

€ totaalprijs p.p.  
**5,20**

## Ontbijt

€ 0,50 p.p.

yoghurt met gedroogd fruit, noten en  
geroosterde haverhout

## Tussendoor

€ 0,40 p.p.

koffie of thee  
1 volkoren boterham met halvarine en aardbeien

## Lunch

€ 1,15 p.p.

dubbele volkoren boterham met halvarine, er tussen 1 plakje  
30+ kaas (20 g), radijs en sla  
kopje courgettesoep met  
1 volkoren boterham

## Tussendoor

€ 0,30 p.p.

thee  
appel

## Warme maaltijd

€ 2,15 p.p.

rijst met kip en sperzieboontjes  
(1 ui, knoflook, 400 gram sperziebonen, 200 gram kippendijvlees of  
kipfilet, 1 eetlepel olie, 150 gram zilvervliesrijst, kippenbouillon, 1 bosuitje)  
schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met aardbeien  
of blokjes perzik

## Tussendoor

€ 0,70 p.p.

thee of koffie  
(geroosterde) volkoren boterham met halvarine  
en 1 plakje 30+ kaas (20 g)