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.

stamppotje 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 ongezouten noten en schepje kwark

Zomer

€ totaalprijs p.p. 5,20

Ontbijt
€ 0,50 p.p.

yoghurt met gedroogd fruit, noten en
geroosterde havermout

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)