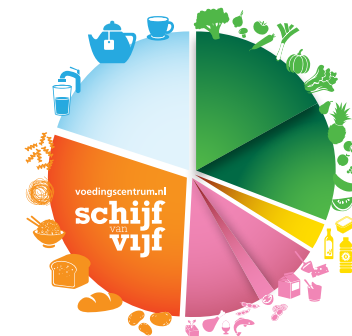


Weekvoorbeeld lunchbuffet op school



Dit is een voorbeeld van hoe een gezond lunchbuffet voor één week eruit kan zien. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat uit Schijf van Vijf producten. Er is ruimte voor 1 dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf), zoals jam, hagelslag of hummus. Kijk voor meer inspiratie in de [productenlijst](#).

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Brood	Volkorenbrood Volkoren mueslibol	Bruin brood Volkoren brood	Volkoren broodjes Bruin brood Volkoren crackers	Volkoren brood Bruine bolletjes Volkoren pita	Volkoren brood Volkoren wraps
Smeervetten	Halvarine	Halvarine	Halvarine	Halvarine	Halvarine
Beleg	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% pindakaas Gekookte eieren	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% pindakaas Makreel	30+ kaas 100% notenpasta Light zuivelspread	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% pindakaas Hüttenkäse	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% notenpasta
Dagkeuze (max. 1 bij de lunch)	Jam	Hagelslag	Kipfilet	Hummus	Appelstroop
Groente en fruit (kan ook als beleg)	Paprika Wortel Appel Banaan	Avocado Komkommer Mandarijn Druiven	Tomaatjes Paprika Fruitsalade	Ijsbergsla Tomaatjes Appel Peer	Ijsbergsla Komkommer Appel Peer
Dranken	Halfvolle melk* Drinkyoghurt zonder toegevoegd suiker Kraanwater	Halfvolle melk* Karnemelk Kraanwater	Halfvolle melk* Lauwe thee Kraanwater	Halfvolle melk* Karnemelk Kraanwater	Halfvolle melk* Chocolademelk zonder toegevoegd suiker Kraanwater
Extra's	Rozijnen	Popcorn zonder suiker of zout	Dadels	Gedroogde abrikozen	Gedroogde vijgen

Veel brood over? Kies voor een verspillingvrije dag en maak er tosti's van.

* Voor kinderen die geen gewone melk willen/kunnen drinken, kun je verrijkte sojadrink aanbieden.