

WEEK 10 / 05

MAANDAG

Sushi bowl/ zalm/ bloemkoolrijst

Courgette/ parmezaan/ sticks

Quiche/ mexicaans

DINSDAG

Couscous/ munt/ radijs

Espresso koekje

Steak/ ratatouille

WOENSDAG

Wraps/ kip/ mango

Quinoa/ spinazie/ muffin

Lasagne zalm

DONDERDAG

Ceaser salade

Bretoens gebak

Oosterse noedels/ mango/ bimi

VRIJDAG

Penne kikkererwt/ kerstomaat

Yoghurt/ granola

Ovenschotel/ koolrabi/ appel

WEEK 17 / 05

MAANDAG

Carpaccio salade
Gezonde kibbeling
Bouillabaisse/ venkel

DINSDAG

Springrolls/ pulled chicken
Avocado/ chocolade cake
Groenten/ kokos/ curry

WOENSDAG

Courgette caprese
Worstenbroodje/ gezonde versie
Fajita kip

DONDERDAG

Havermout crackers/ garnalen
Pinda muffins
Couscous/ lam

VRIJDAG

Quinoa/ gerookte forel/ appel
Grissini/ hummus
Pasta broccoli/ spinazie

WEEK 24 / 05

MAANDAG

Salade kip/ avocado/ yoghurt

Tortilla chips/ chili dip

Groenten/ burger/ scampi

DINSDAG

Courgetti/ rookvlees

Appelcake

Ovenshotel/ kip/ krieltjes

WOENSDAG

Toast/ geitenkaas/ tomatensalsa

Gevulde eitjes

Mexicaanse Bloemkoolrijst

DONDERDAG

Quinoa/ perzik/ gegrilde groenten

Bounty balls

Ravioli/ burrata/ rivierkreeftjes

VRIJDAG

Oosterse noedels/ pinda

Banaanbrood

Gevulde courgette

WEEK 31/05

MAANDAG

Quesadilla/ spinazie

Bloemkool nuggets

Vis papillot

DINSDAG

Griekse kipsalade

Wortel cake

Italiaanse cannelloni

WOENSDAG

Parelcouscous/ groene groenten

polenta spiesjes

Zalm/ pistache korstje

DONDERDAG

Boeddha bowl

Speltpannenkoek

Bloemkoolpizza

VRIJDAG

Penne/ spinazie/ kip

Yoghurt/ granola

Bloemkoolschotel