



	8 oktober 2018	9 oktober 2018	10 oktober 2018	11 oktober 2018	12 oktober 2018
Week 1	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Volkoren macaroni met groente en Italiaanse kipschotel - zout arm	Runderburger met bloemkool Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met kip pilav zout arm	Vissticks met snijbonen puur gestoomd en gekookte aardappelen zoutarm	Omelet met stampot spinazie - zoutarm
	Volkoren macaroni met groenten en Italiaanse vega schotel	Vega burger met bloemkool en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met quorn pilav	Vega quornfinger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega groenteschijf met stampot spinazie - zoutarm
	Volkoren penne met spinaziesaus - biologisch				
Week 2	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Runderlapje met zomergroente mix Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en kip in groenteroomsaus - zout arm	Runderburger met poestamix puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipgehaktbal met stampot boerenkool - zoutarm	Volkoren spaghetti bolognese - zout arm
	Vega cheeseburger met zomergroentemix en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groente en quorn in groenteroomsaus	Vega hamburger met poestamix puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega javaanse schijf met stampot boerenkool - zoutarm	Vega spaghetti bolognese volkoren
					Volkoren pasta tonijnschotel - biologisch
Week 3	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervriesrijst met groenten en kip kerrie - zoutarm	Runderburger met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipfilet met stampot bietjes zoutarm	Volkoren macaroni bolognese - zoutarm	Visburger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
	Zilvervriesrijst met groenten en vega quorn kerrie	Vega hamburger met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot rode bietjes - zoutarm	Vega grootmoeders macaroni	Vega groenteburger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
				Volkoren pasta met groentensaus - biologisch	
Week 4	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Rundergehaktbal met doperwtjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipfilet met stampot pompoen/prei - zoutarm	Volkoren fusilli met bolognese saus - zout arm	Visvingertjes en Macadoine groentemix puur gestoomd met aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en kip ragout - zoutarm
	Vega gehaktbal met doperwtjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot pompoen/prei - zoutarm	Vega volkoren fusilli met bolognese saus	Vega quornfinger met macedoine groentemix en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groente en quorn ragout
			Volkoren penne met pompoen spinazie saus - biologisch		
Week 5	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Kipburger met stampot wortelen - zoutarm	Macaroni gehaktschotel	Runderburger met sperziebonen Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groenten en chili con carne - zoutarm	Sucadelapje met bloemkool puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
	Vega groentenburger met stampot wortelen - zoutarm	Vega macaroni gehaktschotel	Vega burger met sperziebonen puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en chili sin carne - zoutarm	Vega cheeseburger met bloemkool puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
		Pasta ratatouille - biologisch			



lekker en vers

	12 november 2018	13 november 2018	14 november 2018	15 november 2018	16 november 2018
Week 6	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervliesrijst met groente en kip madras - zoutarm	Runderburger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipburger met stampot rode kool zoutarm	Volkoren fusilli met bolognesesaus - zoutarm	Vissticks met sperzieboontjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
	Vega quorn madras en zilvervliesrijst met groenten	Vega hamburger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega cordon bleu met stampot rode kool - zoutarm	Vega volkoren fusilli met bolognaise saus	Vega quornfinger met sperzieboontjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
				Couscous met pompoen en kikkererwten curry biologisch	
Week 7	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Runderlapje met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipfilet met stampot hutspot - zoutarm	Volkoren spaghetti bolognese	Rundergehaktbal met Koninginnemelange Puur Gestoomd en aardappelpuree	Gele rijst met groenten en kip madras - zoutarm
	Vega cheeseburger met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega groenteburger met stampot hutspot - zoutarm	Vega volkoren spaghetti bolognese	Vega hamburger met koninginnegroente melange en aardappelpuree - Puur gestoomd	Gele rijst met groenten en quorn madras
					Quinoa-zoete aardappel massala biologisch
Week 8	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Volkoren macaroni met groente en Italiaanse kipschotel - zout arm	Runderburger met bloemkool Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervliesrijst met kip pilav zout arm	Vissticks met snijbonen puur gestoomd en gekookte aardappelen zoutarm	Omelet met stampot spinazie - zoutarm
	Volkoren macaroni met groenten en Italiaanse vega schotel	Vega burger met bloemkool en aardappelpuree	Zilvervliesrijst met quorn pilav	Vega quornfinger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega groenteschijf met stampot spinazie - zoutarm
	Volkoren penne met spinaziesaus - biologisch				
Week 9	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Runderlapje met zomergroente mix Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente en kip in groenteroomsaus - zout arm	Runderburger met poestamix puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipgehaktbal met stampot boerenkool - zoutarm	Volkoren spaghetti bolognese- zout arm
	Vega cheeseburger met zomergroentemix en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervliesrijst met groente en quorn in groenteroomsaus	Vega hamburger met poestamix puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega javaanse schijf met stampot boerenkool - zoutarm	Vega spaghetti bolognese volkoren
					Volkoren pasta tonijnschotel - biologisch
Week 10	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervliesrijst met groenten en kip kerrie - zoutarm	Runderburger met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipfilet met stampot bietjes zoutarm	Volkoren macaroni bolognese - zoutarm	Visburger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
	Zilvervliesrijst met groenten en vega quorn kerrie	Vega hamburger met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot rode bietjes - zoutarm	Vega grootmoeders macaroni	Vega groenteburger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
				Volkoren pasta met groentensaus - biologisch	



lekker en vers

	17 december 2018	18 december 2018	19 december 2018	20 december 2018	21 december 2018
Week 11	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Rundergehaktbal met doperwtjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Kipfilet met stamppot pompoen/prei - zoutarm	Volkoren fusilli met bolognese saus - zout arm	Visvingertjes en Macadoine groentemix puur gestoomd met aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente en kip ragout - zoutarm
	Vega gehaktbal met doperwtjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stamppot pompoen/prei - zoutarm	Vega volkoren fusilli met bolognese saus	Vega quornfinger met macedoine groentemix en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervliesrijst met groente en quorn ragout
			Volkoren penne met pompoen spinazie saus - biologisch		
	24 december 2018	25 december 2018	26 december 2018	27 december 2018	28 december 2018
Week 12	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Kipburger met stamppot wortelen - zoutarm			Zilvervliesrijst met groenten en chili con carne - zoutarm	Sucadelapje met bloemkool puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
	Vega groentenburger met stamppot wortelen - zoutarm			Zilvervliesrijst met groente en chili sin carne - zoutarm	Vega cheeseburger met bloemkool puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
	31 december 2018	1 januari 2019	2 januari 2019	3 januari 2019	4 januari 2019
Week 13	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervliesrijst met groente en kip madras - zoutarm		Kipburger met stamppot rode kool zoutarm	Volkoren fusilli met bolognesesaus - zoutarm	Vissticks met sperzieboontjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
	Vega quorn madras en zilvervliesrijst met groenten		Vega cordon bleu met stamppot rode kool - zoutarm	Vega volkoren fusilli met bolognese saus	Vega quornfinger met sperzieboontjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
				Couscous met pompoen en kikkererwten curry biologisch	