



Mei 2019

Joker van de maand: couscous met gegrilde groenten

Donderdag 2 mei

- Vegi / non-vegi: sandwich met eiersalade
- sandwich met speculoospasta
- Snack: popcorn
- Groenten: kerstomaat/komkommer
- Fruit: banaan

1 - 2 - 7

Vrijdag 3 mei

- Non-vegi: boterham met zalm en zure room
- Vegi: boterham met tofuspread
- Boterham met honing
- Snack: chocoladeballetjes
- Groenten: broccoli
- Fruit: appel

1 - 2 - 4 - 5 - 7

Donderdag 9 mei

- Vegi / non-vegi: wrap met pesto, mozzarella, zongedroogde tomaat
- Boterham met dadelpasta
- Snack: notenmix
- Groenten: wortel/veldsla
- Fruit: mango

1 - 2 - 4 - 5 - 7

Vrijdag 10 mei

- Non-vegi: boterham met rosbief en mosterdmayo
- Vegi: boterham met verse kruidenkaas
- Boterham met notenpasta
- Snack: knabbel van gepofte rijst
- Groenten: radijs
- Fruit: sinaasappel

1 - 2 - 4 - 5 - 7 - 11





Donderdag 16 mei

- Vegi / non-vegi: Boterham met vegetarische martino
- Boterham met rabarberconfituur
- Snack: rijstwafel met chocolade
- Groenten: bloemkool
- Fruit: fruitsla

1 - 7

Vrijdag 17 mei

- Non-vegi: wrap met guacamole, ijsbergsla, kip
- Vegi: wrap met guacamole, ijsbergsla en tofu
- Boterham met pindakaas
- Snack: granenreep
- Groenten: boontjes
- Fruit: blauwe bessen

1 - 3 - 4 - 5 - 7

Donderdag 23 mei

- Vegi/non-vegi: Boterham met geitenkaas en honing
- Boterham met muhamara
- Snack: wortelcake
- Groenten: edamameboontjes
- Fruit: ananas en kokosnoot

1 - 2 - 4 - 5 - 6 - 7

Vrijdag 24 mei

- Non-vegi: sandwich met ham en kaas
- Vegi: sandwich met kaas
- Boterham met aardbeiconfituur
- Snack: brownie
- Groenten: wortel/rode biet
- Fruit: aardbei

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

Allergieën: 1 - gluten / 2 - ei / 3 - vis / 4 - pinda / 5 - noten / 6 - soja / 7 - lactose / 8 - schaaldieren / 9 - weekdieren / 10 - selderij / 11 - mosterd / 12 - sesamzaad / 13 - sulfiet / 14 - lupine

