

# Healthy - Week

## Maandag

Courgettesoep met room  
Volkorenbol met ei, sla en bieslook  
Volkoren tosti mozzarella, parmaham en zongedroogde tomaten  
Spinazie & kiwi smoothie

## Dinsdag

Groentesoep  
Ciabatta met carpaccio, pesto, rucola en 30+ kaas  
Omelet met lente ui, paprika en prei  
Kiwi, banaan en sinaasappel smoothie

## Woensdag

Heldere kippensoep  
Waldkornbol met rosbief en ei  
Warme pistolet met rundergehakt, paprika, ui en 30+ kaas  
Komkommer & tomaat & aardbei smoothie

## Donderdag

Bloemkool-broccoli soep  
Volkorenciabatta met gegrilde kip, zuivelspread, rucola en tomaat  
Panini 30+ kaas, appel en appelstroop  
Blauwe bessen, spinazie & avocado smoothie

## Vrijdag

Heldere ossenstaartsoep  
Salade met aardappel, zongedroogde tomaten, perzik, komkommer en kip  
Sandwich met gerookte zalm, zuivelspread light en kappertjes  
Banaan & aardbei smoothie



# Oosterse - Week

## Maandag

Chinese tomatensoep met taugé, omeletreepjes en paprika  
Broodje hummus met kipfilet, gegrilde paprika en rucola  
Turks brood met tonijn en kaas uit de oven

## Dinsdag

Oosterse bamisoep met wortelrasp, peterselie en kip  
Pizza aubergine met tomaat, courgette en kaas  
Sushi

## Woensdag

Gado gadosoep serung deng met kroepoek  
Salade Couscous met paprika, rozijnen, feta en lenteui  
Loempia

## Donderdag

Piri Piri soep met prei en sesamstengels  
Broodje gegrilde kipfilet met sojasaus, taugé en ananas  
Wok rundvlees/groente en mie

## Vrijdag

Pompoensoep met prei/kip en wortel  
Broodje tonijnsalade met perzik  
Kipsate met satésaus, serung deng en kroepoek



# Mediterrane - Week

## Maandag

Spinazie soep met gerookte zalm  
Ciabatta tomaat, Serranoham, zongedroogde tomaat, feta & rucola  
Panini geitenkaas, basilicum, honing & appel

## Dinsdag

Gazpacho mosselen/prei/paprika  
Broodje makreel, lollo bianco, remouladesaus  
Bladerdeeg gevuld met spinazie, cherrytomaat, mozzarella & pijnboompit

## Woensdag

Courgettesoep crème fraîche, soepstengel  
Mais Pyramide, Parmaham garnalenknoflooksalade & rucola  
Hamburger van rundergehakt, ijsbergsla, courgette & tomatensals

## Donderdag

Toscaanse tomatensoep  
Broodje tomaat tapenade, mozzarella & rucola  
Bol gevuld met tonijn, paprika, courgette & geraspte kaas

## Vrijdag

Vissoep  
Wrap met sla, gefrituurde mossel & inktvis, cherrytomaat & lente-ui  
Tosti Salami, mozzarella & paprika

