



LEKKER VEEL ENERGIE

www.energiq.be

Week van **3 december 2018** tot **7 december 2018**

Maaltijden worden bereid in een ruimte waar ook bloem, ei, melk, soja, lupine aanwezig is. Kruisbesmetting valt niet uit te sluiten.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>Soep</b>	Chinese soep	Courgettesoep	<< >>	Tomatensoep	Erwtensoen
	(1, 2, 4, 9, 11)	(1, 2, 4, 9)		(1, 2, 4, 9)	(1, 2, 4, 9)
<b>Eiwit 1</b>	Boomstammetje	Bolognaisesaus	<< >>	Vlaamse stoverij	Viskrokantje
	(2, 4)	(1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13)		(1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13)	(1, 2, 4, 8, 9, 13, 14)
<b>Saus 1</b>	Luikse saus	<< >>	<< >>	<< >>	Currymayonaise
	(2, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12)				(1, 5, 9)
<b>Zetmeel 1</b>	Natuur-aardappelen	Penne	<< >>	Gebakken aardappelen	Wortelpuree
		(2, 7, 11)		(4)	(4)
<b>Warme groenten 1</b>	Romanesco	<< >>	<< >>	Gemengde sla	<< >>
	(4)			(9)	



LEKKER VEEL ENERGIE

www.energiq.be

Week van 10 december 2018

tot

14 december 2018

Maaltijden worden bereid in een ruimte waar ook bloem, ei, melk, soja, lupine aanwezig is. Kruisbesmetting valt niet uit te sluiten.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>Soep</b>	Minestrone-soep	Tomatensoep met basilicum	<< >>	Broccolisoe-p	Wortelsoep
	(1, 2, 4, 9)	(1, 2, 4, 9)		(1, 2, 4, 9)	(1, 2, 4, 9)
<b>Eiwit 1</b>	Schnitzel	Pesto-gehaktsaus	<< >>	Gyros	Visburger
	(1, 2, 4, 5, 11, 12, 13)	(1, 2, 4, 5, 11, 12, 13)		(1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13)	(2, 8, 13, 14)
<b>Saus 1</b>	Mandarijnsaus	<< >>	<< >>	<< >>	Tartaar
	(2, 4, 9, 11)				(1, 5, 12)
<b>Zetmeel 1</b>	Couscous	Spirelli	<< >>	Groentenrijst	Natuuraardappelen
	(2, 7)	(2, 7, 11)		(1, 9, 11)	
<b>Warme groenten 1</b>	Wortelen	Fijne groentjes	<< >>	<< >>	Broccoli
	(1, 5, 7, 9, 11, 12)	(4)			(4)



LEKKER VEEL ENERGIE

www.energiq.be

Week van 17 december 2018 tot 21 december 2018

Maaltijden worden bereid in een ruimte waar ook bloem, ei, melk, soja, lupine aanwezig is. Kruisbesmetting valt niet uit te sluiten.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<b>Soep</b>	Champignonsoep (1, 2, 4, 9, 11)	Currysoep (1, 2, 4, 5, 9)	<< >>	Tomatenroomsoep (1, 2, 4, 9, 11)	Groentesoep (1, 2, 4, 9)
<b>Eiwit 1</b>	Cordon bleu (2, 4)	Braadworst (1, 2, 4, 5, 11, 13)	<< >>	Vol-au-vent (1, 2, 4, 9, 11)	Lasagne Bolognaise (1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13)
<b>Saus 1</b>	Mosterdsaus (2, 4, 5, 9, 11)	Vleessaus (1, 2, 4, 5, 9, 11)	<< >>	<< >>	<< >>
<b>Zetmeel 1</b>	Natuuraardappelen	Peterselieaardappelen	<< >>	Aardappelpuree (4)	<< >>
<b>Warme groenten 1</b>	Bloemkool mornay (1, 4, 9)	Appelmoes	<< >>	Komkommersalade (4, 9)	<< >>