

HET BIOLOGISCHE MENU

- WEEK 2 -

€100,-

ONTBIJT

LUNCH

AVONDETEN

TUSSENDOOR

MAANDAG

chocolade smoothie
boterham

brood met 1/2 avocado
en tomaten gebakken met
1 teen knoflook, zout en peper

prei-aardappelschotel
boerenkoolchips

nootjes, stukje kaas

DINSDAG

spinazie-banaan smoothie
boterham

pompoensoep met brood
restje avondeten van gisteren

broccoliburgers met
avocado dipsaus, salade

fruit
(medjoul)dadel met cashewpasta

WOENSDAG

wortel-sinaasappel smoothie

boterham met gekookt ei
burger van gisteravond

coconutcurry

nootjes, rozijnen
banaan met pindakaas

DONDERDAG

boerenkool-banaan smoothie
geroosterde boterham

brood met kiemen, 1/2 avocado
komkommer

aubergine met kokosrijst
kikkererwten burgers

pepernoten
zelfgemaakte warme chocolademelk
fruit

VRIJDAG

zelfgemaakt appel-bieten sap
boterham

brood met burger van gisteren
met mayonaise, kiemen
en tomaatjes

sniJBonen
linzenkroketjes

rijstwafel met kaas

ZATERDAG

spinazie-appel smoothie
boterham

boterham, pindakaas en banaan
boterham, avocado en tomaatjes

pannenkoeken
puntpaprika en komkommer

dadel cashewpasta

ZONDAG

komkommer-biet smoothie

brood
pannenkoek van gisteravond

boerenkool gratin
linzenburgers met havermout-
korstje

pastinaaktaart