

MAALTIJDPLANNER

Week: 23

MAANDAG

Apple pie yoghurt

Tosti spinazie

Broccoli
ovenshotel

DINSDAG

Kwark met granola

Crackers met
kipfilet

Mexicaanse
gevulde courgette

WOENSDAG

Appeltje anders

Salade

Kipshoarma quiche

DONDERDAG

Oat-meal

Wrap met kipfilet
en groenten

Groentepizza

VRIJDAG

Choco-oat

Brood met
smeerkaas

Pasta, pesto &
vegetarische
kipstukjes

ZATERDAG

Banaan-appel-brood-
koek-ding

Volkorenbrood met
rosbief

Vegetarische
kapsalon

ZONDAG

Bananen-
pannenkoek

Yoghurt met fruit

Lasagne

ONTBIJT

LUNCH

DINER

MAALTIJDPLANNER

Week:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

ONTBIJT

LUNCH

DINER