



Menu oktober 2023

week 5 02/10-06/10					kcal kleuter	kcal 1ste-3de	kcal 4de-6de	allergenen	
5	maandag ✓	quiche ricotta spinazie	snackpaprika rood	mandarijn	olijven	313	318	345	gluten, ei, melk, lactose
5	dinsdag	boterham kipfilet	komkommer	mango	verse kaas	318	428	602	gluten, melk, lactose
5	donderdag ✓	volkoren sandwich koolsla	kerstomaten	kiwi	rozijnen	440	531	677	gluten, ei, melk, lactose, mosterd
5	vrijdag ✓	boterham abrikozenconfituur	druiven	peperkoek	edamame	376	500	704	gluten
week 6 09/10-13/10					kcal kleuter	kcal 1ste-3de	kcal 4de-6de	allergenen	
6	maandag ✓	appelrol	babykomkommer	mandarijn	kikkererwten	432	463	463	gluten, ei, melk, lactose, noten
6	dinsdag	boterham kalkoen pesto	druiven	appelpaste	edamame	421	523	700	gluten, ei, melk, lactose, noten, soja
6	donderdag ✓	boterham kaas	kerstomaten	rijstcrackers	rozijnen	446	581	732	gluten, melk, lactose
6	vrijdag ✓	sandwich paprikaspread	bloemkool	meloen	mozzarellabolletje	408	445	605	gluten, ei, melk, lactose
week 7 16/10-20/10					kcal kleuter	kcal 1ste-3de	kcal 4de-6de	allergenen	
7	maandag ✓	mini pannenkoek	bramen	mandarijn	appel-perensiroop	404	546	715	gluten, ei, melk, lactose
7	dinsdag	bruine pistolet caesar	druiven	wortel	hummus	464	511	544	gluten, ei, melk, lactose, mosterd
7	donderdag ✓	boterham notenpasta	gekookt ei	kerstomaten	cranberries	416	547	744	gluten, ei, noten
7	vrijdag ✓	volkoren veggie wrap	kiwi	pompoenmuffin	maïs	431	492	654	gluten, ei, melk, lactose, mosterd
week 8 23/10-27/10					kcal kleuter	kcal 1ste-3de	kcal 4de-6de	allergenen	
8	maandag ✓	quiche mediterrane	druiven	snackpaprika	preischeuten	348	383	383	gluten, ei, melk, lactose
8	dinsdag	volkoren wrap kip	mandarijn	peperkoek	pompoenpitten	412	516	639	gluten, ei, melk, lactose
8	donderdag ✓	boterham huisgemaakte vijgenconfituur	komkommer	meloen	verse kaas	381	399	497	gluten, melk, lactose
8	vrijdag ✓	volkoren sandwich kaas en groenten	mango	rijstcrackers	rozijnen	485	524	610	gluten, ei, melk, lactose