















Vanaf 1/9 tot 3/9

week 35 avelgem + anzegem

	WOENSDAG 1/9	DONDERDAG 2/9	VRIJDAG 3/9
Soep		 Groentensoep 18kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P)	 Tomatensoep 52kcal A : 6, 9
Eiwit 1		 Cordon bleu 416kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 7, 9	 Viskrokantje 368kcal A : 1, 1a, 3, 4, 6, 7
Saus 1		 Spaanse saus 19kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9, 10 (P)	 Tartaarsaus 308kcal A : 3, 10, 12
Zetmeel 1		 Gebakken aardappelen 204kcal A : 9	 Aardappelpuree 282kcal A : 6, 7
Zetmeel 2		 Natuuraardappelen 142kcal	 Ebly 220kcal A : 1, 1a, 1b, 6, 9
Groenten 1		 Wortelen 183kcal	 Spinazie in room 76kcal A : 1, 1a, 7
Groenten 2		 Ananas 108kcal	 Gestoofde prei 81kcal A : 6, 9

Vegetarisch

 30
Roerei
171kcal
A : 3, 7

Allergenen (A) : **1.** Gluten, **1a.** Tarwe, **1b.** Rogge, **1c.** Gerst, **1d.** Haver, **1e.** Spelt, **1f.** Kamut, **2.** Schaaldieren, **3.** Eieren, **4.** Vis, **5.** Aardnoten, **6.** Soja, **7.** Melk, **8.** Noten, **8a.** Amandelen, **8b.** Hazelnoten, **8c.** Walnoten, **8d.** Cashewnoten, **8e.** Pecannoten, **8f.** Paranoten, **8g.** Pistachenoten, **8h.** Macadamianoten, **8i.** NOT_USED, **9.** Selderij, **10.** Mosterd, **11.** Sesamzaad, **12.** Sulfieten, **13.** Lupine, **14.** Weekdieren . **P = potentieel (i.e., kan aanwezig zijn).**



























Hoe hoger de score is, hoe beter het gerecht is voor uw gezondheid en onze planeet.

— week 36 avelgem + anzegem

Vanaf 6/9 tot 10/9

week 36 avelgem + anzegem

	MAANDAG 6/9	DINSDAG 7/9	WOENSDAG 8/9	DONDERDAG 9/9	VRIJDAG 10/9
Soep	 Broccoli soep 55kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9	 Brunoisesoep 30kcal A : 3, 6, 9	 Groentensoep 18kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P)	 Preisoep 53kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	 Tomatensoep 69kcal A : 6, 9
Eiwit 1	 Kip nuggets 384kcal A : 1, 1a, 7	 Gepaneerd kalkoenlapje 274kcal A : 1, 1a	 Hete bliksem (Vrk-Rund) 512kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 6, 7, 9, 10, 11	 Vol-au-vent 267kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9, 10 (P), 12	 Koolvis delight 174kcal A : 1, 1a, 4, 7
Saus 1	 Currysaus 24kcal A : 3, 7, 9, 10, 11 (P)	 Roomsaus 24kcal A : 1, 7, 9			 Bieslooksaus 40kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 4, 6, 7, 9, 12
Zetmeel 1	 Witte rijst 213kcal	 Bieslookaardappelen 142kcal		 Peterselie-aardappelen 100kcal	 Aardappelpuree 282kcal A : 6, 7
Zetmeel 2	 Gekookte aardappelen 142kcal	 Penne 400kcal A : 1, 1a		 Frietjes 2021kcal	 Gestoomde krieltjes 142kcal
Groenten 1	 Appelmoes 198kcal A : 1 (P), 1b (P), 1d (P)	 Broccoli 49kcal		 Komkommer 4kcal	 Erwten 111kcal
	Groene kool	Prinsessenboontjes		Geraspte wortelen	Ratatouille










Groenten 2	 79kcal A : 1 (P), 1a (P), 6 (P), 7	 69kcal	 13kcal	 56kcal A : 1a (P), 3, 9 (P)
Vegetarisch	 Vegetarische Nuggets 287kcal A : 1, 1a, 1c, 3, 6, 9 (P), 10 (P)	Vegan volkorenburger met paddestoelen A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d, 1e, 6 (P), 9	 Vege Vol-au-vent 182kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	







Allergenen (A) : **1.** Gluten, **1a.** Tarwe, **1b.** Rogge, **1c.** Gerst, **1d.** Haver, **1e.** Spelt, **1f.** Kamut, **2.** Schaaldieren, **3.** Eieren, **4.** Vis, **5.** Aardnoten, **6.** Soja, **7.** Melk, **8.** Noten, **8a.** Amandelen, **8b.** Hazelnoten, **8c.** Walnoten, **8d.** Cashewnoten, **8e.** Pecannoten, **8f.** Paranoten, **8g.** Pistachenoten, **8h.** Macadamianoten, **8i.** NOT_USED, **9.** Selderij, **10.** Mosterd, **11.** Sesamzaad, **12.** Sulfieten, **13.** Lupine, **14.** Weekdieren . **P = potentieel (i.e., kan aanwezig zijn).**

— week 37 avelgem + anzegem

Vanaf 13/9 tot 17/9

week 37 avelgem + anzegem

	MAANDAG 13/9	DINSDAG 14/9	WOENSDAG 15/9	DONDERDAG 16/9	VRIJDAG 17/9
Soep	 Bloemkoolsoep 48kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	 Juliennesoep 34kcal A : 3, 6, 9	 Vergeten groentensoep 66kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9	 Wortelsoep 76kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9	 Tomatensoep 66kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9
Eiwit 1	 Krokante kipfilet 381kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 1e (P), 3, 6, 7, 8 (P), 11 (P), 13 (P)	 Braadworst 204kcal		 Bolognaise saus 80kcal A : 1, 1a (P), 3, 6, 7, 9, 12 (P)	 Vlaamse stoverij 390kcal A : 1, 1a, 1c, 3, 7, 10, 12 (P)
Saus 1	 Zigeunersaus 57kcal A : 1 (P), 1b (P), 1d (P), 3	 Vleessaus 7kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 9 (P), 10 (P)			
Zetmeel 1	 Aardappelpuree 282kcal A : 6, 7	 Natuuraardappelen 142kcal		 Spirelli 422kcal A : 1, 1a, 3 (P)	 Gebakken aardappelen 204kcal A : 9
Zetmeel 2	 Gele rijst 221kcal A : 6, 9	 Gebakken krieltjes 189kcal			 Aardappelnootjes 622kcal A : 1 (P), 1b (P), 1c (P), 1d (P), 6
Groenten 1	 Witte bonen met tomatensaus 378kcal Prix: 1.25 € A : 9	 Rode kool met appel 70kcal			 Zomergroenten 925kcal




Groenten 2	 Brunoisegroenten 55kcal A : 9	 Bloemkool in witte saus 100kcal A : 1, 1a, 6, 7, 9			 Tomaat 6kcal
Vegetarisch	 Groentenstrudel 378kcal A : 1, 1a, 1d, 3, 6 (P), 7, 9	Bloemkool/kaasburger A : 1, 1a, 3, 7, 11		 Vegetarische bolognaise 602kcal A : 1, 1a, 3, 7	 Vegetarische stoofpotje 152kcal A : 3, 10, 12 (P)

Allergenen (A) : 1. Gluten, 1a. Tarwe, 1b. Rogge, 1c. Gerst, 1d. Haver, 1e. Spelt, 1f. Kamut, 2. Schaaldieren, 3. Eieren, 4. Vis, 5. Aardnoten, 6. Soja, 7. Melk, 8. Noten, 8a. Amandelen, 8b. Hazelnoten, 8c. Walnoten, 8d. Cashewnoten, 8e. Pecannoten, 8f. Paranoten, 8g. Pistachenoten, 8h. Macadamianoten, 8i. NOT_USED, 9. Selderij, 10. Mosterd, 11. Sesamzaad, 12. Sulfieten, 13. Lupine, 14. Weekdieren . **P = potentieel (i.e., kan aanwezig zijn).**

Vanaf 20/9 tot 24/9

week 38

	MAANDAG 20/9	DINSDAG 21/9	WOENSDAG 22/9	DONDERDAG 23/9	VRIJDAG 24/9
Soep	 Courgette soep 59kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9	 Groentesoep 61kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9	 Tomatensoep 69kcal A : 6, 9	 Pompoensoep 55kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9	 Kervelsoep 89kcal A : 1, 1a, 3, 6, 9
Eiwit 1	 Kipfilet 228kcal A : 9	 Gehaktballetjes (Vrk-Rund) 429kcal A : 1, 1a	 Lasagna bolognaise 529kcal A : 1, 1a, 1c, 3, 6, 7, 9	 Ham en kaassaus 202kcal A : 1, 1a, 3, 7	 Visfilet gratino 287kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 4, 7
Saus 1	 Roomsaus 24kcal A : 1, 7, 9	 Tomatensaus 33kcal A : 3, 6, 9			 Vissaus 51kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 4, 6, 7, 12
Zetmeel 1	 Rode rijst 224kcal A : 6, 9	 Aardappelpuree 282kcal A : 6, 7		 Spirelli 422kcal A : 1, 1a, 3 (P)	 Gebakken aardappelen 204kcal A : 9
Zetmeel 2	 Gestoomde aardappelen 142kcal	 Peterselieaardappelen 143kcal			 Natuuraardappelen 142kcal
Groenten 1	 Perzikschiiven 81kcal	 Sperziebonen 37kcal			 Wortelen met tijm 73kcal
	 Oventomaat 123kcal	 Knolselder in de room 89kcal A : 1, 1a, 3, 7, 9			 MIMO Spinazie 289kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3,

Groenten 2				6 (P), 7
Vegetarisch	 Tofuballetjes 217kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c, 3, 6, 9, 10 (P)	 Gebakken balletjes 183kcal A : 1, 1a, 3, 6	 Quorn in witte saus 109kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	






Allergenen (A) : **1.** Gluten, **1a.** Tarwe, **1b.** Rogge, **1c.** Gerst, **1d.** Haver, **1e.** Spelt, **1f.** Kamut, **2.** Schaaldieren, **3.** Eieren, **4.** Vis, **5.** Aardnoten, **6.** Soja, **7.** Melk, **8.** Noten, **8a.** Amandelen, **8b.** Hazelnoten, **8c.** Walnoten, **8d.** Cashewnoten, **8e.** Pecannoten, **8f.** Paranoten, **8g.** Pistachenoten, **8h.** Macadamianoten, **8i.** NOT_USED, **9.** Selderij, **10.** Mosterd, **11.** Sesamzaad, **12.** Sulfieten, **13.** Lupine, **14.** Weekdieren . **P = potentieel (i.e., kan aanwezig zijn).**









Hoe hoger de score is, hoe beter het gerecht is voor uw gezondheid en onze planeet.

Vanaf 27/9 tot 1/10

week 39

	MAANDAG 27/9	DINSDAG 28/9	WOENSDAG 29/9	DONDERDAG 30/9	VRIJDAG 1/10
Soep	 Groene seldersoep 67kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	 Kippensoep 66kcal A : 3, 9, 10, 11 (P)	 Groentensoep 12kcal A : 3, 9	 Tomatensoep met balletjes 85kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9, 10 (P)	 Venkelsoep 66kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9
Eiwit 1	 Kipfilet 228kcal A : 9	 Varkensgyros 361kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	 Varkensmignonnette 187kcal	 Ham en kaassaus 202kcal A : 1, 1a, 3, 7	 Visburger 319kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 1e (P), 3, 4, 5 (P), 6, 7, 8 (P), 9 (P), 11 (P), 13 (P)
Saus 1	 Currysaus 24kcal A : 3, 7, 9, 10, 11 (P)		 Ajuinsaus 32kcal A : 1, 1a, 6, 7, 9		 Curry-bieslookmayonaise 380kcal A : 3, 9, 10, 11 (P), 12 (P)
Zetmeel 1	 Gebakken aardappelen 204kcal A : 9	 Witte rijst 213kcal	 Gebakken aardappelblokjes 608kcal	 Macaroni 444kcal A : 1, 1a	 Aardappelpuree 282kcal A : 6, 7
Zetmeel 2	 Trio van pasta 539kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 3, 6 (P), 7, 8, 8d, 10 (P), 12 (P)	 Natuuraardappelen 142kcal		 Spaghetti 400kcal A : 1, 1a	 Provencaalse aardappelen 204kcal
Groenten 1	 Ananas 108kcal	 Groene boontjes 73kcal	 Bloemkool 27kcal		 Spinazie in room 76kcal A : 1, 1a, 7

Groenten 2	 Broccoli 49kcal	 Gebakken schorseneren 81kcal			 Gebakken courgette 60kcal
Vegetarisch	 Groentenburger 290kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 9	 Vegetarische gyros 341kcal A : 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9, 10 (P), 11		 Quorn in witte saus 109kcal A : 1, 1a, 3, 6, 7, 9	chef,s choice

Allergenen (A) : **1.** Gluten, **1a.** Tarwe, **1b.** Rogge, **1c.** Gerst, **1d.** Haver, **1e.** Spelt, **1f.** Kamut, **2.** Schaaldieren, **3.** Eieren, **4.** Vis, **5.** Aardnoten, **6.** Soja, **7.** Melk, **8.** Noten, **8a.** Amandelen, **8b.** Hazelnoten, **8c.** Walnoten, **8d.** Cashewnoten, **8e.** Pecannoten, **8f.** Paranoten, **8g.** Pistachenoten, **8h.** Macadamianoten, **8i.** NOT_USED, **9.** Selderij, **10.** Mosterd, **11.** Sesamzaad, **12.** Sulfieten, **13.** Lupine, **14.** Weekdieren . **P = potentieel (i.e., kan aanwezig zijn).**