

HTS DROSTDY - KOSHUISSPYSKAART

Meisies

SOMER

Week : 1

		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
MAALTYDPLAN	Porsies	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag
ONTBYT	06:30	<u>BERGSIG: MEISIE SE SPYSKAART</u>				
		2 soorte pappe soggens				
PAP/GRAANKOS	40 gr	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro	All Bran/Muesli/Pronutro
Melk	250ml	2% melk	2% melk	2% melk	2% melk	2% melk
						Gesondheidsmuffin/kaas
Joghurt	250ml	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur	Bulgaars/Gegeur
BROOD	2 SNYE	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood	Low GI Brood/Bruinbrood
Heuning		Heuning	Heuning	Heuning	Heuning	Heuning
MARGARIEN	15g					
Smere VRUGTE	15g	Peanutbotter/Konfyt/stroop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/stroop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/stroop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/stroop Vrugte	Peanutbotter/Konfyt/stroop Vrugte
KOFFIE/TEE/Rooibos	3g		koffie	koffie	koffie	koffie
MELK	25ml		melk	melk	melk	melk
SUIKER	10g		suiker	suiker	suiker	suiker

LIGTE MIDDAGETE	12:00					
PROTEIEN	150gr	Spaghetti Bolognaise	Cheese Russian	Rib Burger x2	Boerewors x1/kookeier x1/hamx2	Beefstrips
STYSEL	100G		Rooipastaslaai	Volgraanrolletjie x1		wrap x1
GROENTE/SLAAIL	60/80G			Blaarslaai/Pynappel	Tamatie/Beet/Wortelslaai	Stirfry Groente
BROOD	2 snye	Brood x2	Brood x2	Brood x2	Brood x2	Brood x2
MARGARIEN						
KONFYT/SMEER		Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop
Koeldrank	250ml	Sap	Ice Tea	Sap	Sap	Sap
		Water	Water	Water	Water	Water

AAANDETE	17:30					
PROTEIEN	200gr	Tamatiebredie	Mousakka	Battered Hake x2	Hoender Pastaslaai /appelhoenderslaai	
STYSEL	90G	Koring		Aartappelslaai		
GROENTE/SLAAIL	80G	Pampoen	Griekse Slaai	Spanspek	Waatlemoen	
BROOD	2snye	Brood x2	Brood x2	Brood x2	Brood x2	
SMERE	15G	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	Konfyt/Peanutbotter/Stroop	
NAGEREG				Roomys		
SAP	250 ML	Sap	Sap	Sap	Sap	