

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

EIWIT

Blank recipe card for Monday, Protein category.

Vogelnestje
36 kcal

Kippengyros
Ha Ta
182 kcal

Visburger
Ta
276 kcal

GROENTEN

Blank recipe card for Monday, Vegetables category.

Erwten en wortelen
89 kcal

Rode koolsalade met appel en rozijnen
Ha
85 kcal

Ratatouille
85 kcal

SAUS

BOLOGNAISE SAUS
Ta
274 kcal

Tomatensaus
Ta
126 kcal

Blank recipe card for Wednesday, Sauce category.

Choronsaus
Ta
164 kcal

ZETMEEL

Penne
Ta
272 kcal

Aardappelpuree
204 kcal

Kroketten
Ta

Gratin dauphinois
169 kcal