DiFoLiS voor Vitaliteit



©Frank Korlas from DiFoLiS

WEEKMENU 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
ONTBIJT	3 cracottes met magerine dun halvajam 1 plak rostbief 1 plak 48+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes water of thee	250 gr volle kwark 4 eetlepels Home Made Cruslie 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 snee volkorenbrood met magerine 1 plak beenham 1 plak 30+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 snee oberländer roggentarve brood met magerine 1 plak 30+ kaas 1plak runderrookvlees 1 plak kipfilet 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 snee Home Made bananabrood met magerine magere smeerkaas dun honing 1 beker halfvolle melk 2 kopjes koffie zonder melk en suiker	3 volkoren beschuit met magerine 1 plak rostbief 1 plak 30+ kaas 1 kleine theelepel 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	2 volkorenbrood met magerine 1 smeerkaas 20+ 1 gekoote ei 1 sinasappel 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker
10.00	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 volkoren beschuit met roomboter	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 appel	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 volkoren beschuit met roomboter	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 peer	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 kleine groene banaan	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 peer	2 kopjes koffie zonder melk en suiker 1 Home Made eierkoek
LUNCH	2 snee volkorenbrooed met boter 2 Vasa Vezelrijk knäkebrödje met boter 1 plak rostbief 1 plak 48+ kaas 1 beker halfvolle melk 2 kopjes water of thee	1 krentebol met magerine 1 snee volkorenbrood met magerine 1 plak 30+ kaas 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 snee volkorenbrood met magerine 1 plak 30+ kaas met aardbeien 1 plak kipfilet 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 snee oberländer roggentarve brood met magerine 1 plak rostbief 1 gekookte 1 plak achterham 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 snee volkorenbrood met magerine 1 plak beenham 1eetlepel american filet 1 plak rostbief 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	1 volkoren baguette met magerine 1 Vasa vezelrijk knäkerbröd met magerine 1 plak rostbief 1 plak 30+ kaas 1 appel 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker	3 snee volkorenbrood met magerine 1 plak 30+ kaas met tomaat 1 plak beenham 1 gekookte ei 1 beker halfvolle melk 2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker

©Frank Korlas from DiFoLiS

WEEKMENU 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
15.00	2 kopjes water of thee 2 Kiwi	2 kopjes water of thee 1 volkoren beschuit met boter	2 kojes water of thee 1 appel	2 kopjes water of thee 2 rijstewafels met iets hartigst	2 kopjes water of thee 1 appel	2 kopjes water of thee 2 kiwi	2 kopjes water of thee 2 Home Made eierkoeken
DINNER	100gr tartaat gebakken in 5 gr olie 3 groentelepels prei 3 kleine aardappels - 100gr of 3 normale eetlepels 1 groentelepel gemengde tomatensalade	100 gr schelvisfilet gestoofd in boulion 3 groentelepels wortelen 3 eetlepels Home Made aardappelpuree schaalptje gesneden kropsla met olifolie	1 kleine gevulde courgette * 4 eetlepel gekookte rode rijst	100 gr gebakken ongepaneerde kipfilet in olie 3 groentelepels bleekselderij 3 kleine aardappelen	100 gr kalfsentrocote gebakken in olifolie 3 groentelepel Home Made spinatzie a'la creme 3 kleine gekookte aardappelen	3 pannenkoeken zelfgemaakt van volkorenmeel of amandelmeel 1 eetlepel rozijnen 1 banaan 1 appel	1 kaas-augurkspies met saus ** 1 grote gepofte aardappel 3 groentelepels verse dopereten
DESSEURT	schaaltje gemengde rode vruchten	schaaltje volle roeryoghurt	schaaltje volle roeryoghurt	schaaltje gemengd vers fruit	1 sinaasappel	schaaltje vers fruit naar keuze	schaaltje volle kwark
20.00	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 perziek 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 2 Home Made eierkoeken 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 schaaltje vers fruit 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 schijf meloen 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 2 Home Made eierkoek 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 Vasa Vezelrijk knäkebrödje met home made eiersalade 2 glazen water	2 kopjes thee of koffie zonder melk en suiker 1 schaaltje volle roeryoghurt met vers fruit 2 glazen water

©Frank Korlas from DiFoLiS

2 recepten voor woensdag en zondag

* DINNER BEREIDING WOENSDAG	* DINNER BEREIDING ZONDAG
1 kleine courgette in de lengte halveren en iets uithollen	60 gram 30+ kaas en 1 augurk in 4 blokjes snijden
4 min koken en in een ovenschaal leggen	Belsag maken va n1 el bloem - 1 el paneermeel - ui - zout en peper
50 gram tartaat rul bakken	Kaas en augurk aan spies rijgen en door het beslag halen
1/2 ui en 1/4 rode en groene paprika klein snijden en meefruiten	even onder in de gril
Toevoegen: 1/4 el tomatenpuree - 1/4 el mostard 1 el creme fraiche - zout en peper	Saus gemaakt van: 1 el umer - 1/4 bolletje gember - mosterd en kruiden
courgette hiermee vullen en in de oven heet laten worden	Kruidenmix naar smaak

©Frank Korlas from DiFoLiS

©Frank Korlas from DiFoLiS