— bs avelgem week 6

Vanaf 3/2 tot 7/2

	MAANDAG 3/2	DINSDAG 4/2	WOENSDAG 5/2	DONDERDAG 6/2	VRIJDAG 7/2
Soep - Soupe	29 Minestronesoep 57kcal **A :** 6, 9	24 Parmentiersoep 50kcal **A :** 6, 9	22 Groentesoep 38kcal **A :** 6, 9	23 Knolseldersoep 44kcal **A :** 6, 9	29 Tomatensoep met balletjes 74kcal **A :** 1, 1a, 3 (P), 6, 7, 9, 10 (P)
Eiwit - Protéine 1	19 Ardeense burger 292kcal **A :** 1, 1a, 3 (P), 6, 7, 10 (P)	26 Vol-au-vent 260kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9, 10 (P), 12	31 Varkensgebraad 290kcal **A :** 1, 3, 6, 7, 10, 12 (P)	28 Kipbrochette 206kcal **A :** 6, 9, 10	41 Boerenworst 183kcal **A :** 6, 7, 9 (P), 10 (P)
Saus - sauce 1	5 Vleessaus 1kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 12		7 Mosterdsaus 7kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 10, 12	6 Barbecue saus 67kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 9 (P), 10 (P), 12 (P)	6 Saus van de chef 32kcal **A :** 1, 1a, 6, 7, 9, 10, 12
Zetmeel - féculent 1	34 Natuuraardappelen 142kcal	32 Gebakken aardappelen 204kcal **A :** 9	34 Natuuraardappelen 142kcal	22 Spirelli 422kcal **A :** 1, 1a, 3 (P)	Aardappelpuree 282kcal **A :** 6, 7
Warme groenten - Légumes chauds 1	Gestoofde bloemkool 72kcal **A :** 6, 7	Wortelen met ajuin 96kcal **A :** 6, 7	Rode kool 62kcal **A :** 6, 7	Boterboontjes 203kcal **A :** 6, 7, 9	Appelmoes 176kcal **A :** 1 (P), 1b (P), 1d (P)
Vegetarisch - Végétarien	30 Gebakken eitjes 171kcal **A :** 3, 7	35 Vegetarische stoofpotje 172kcal **A :** 1, 1a, 3, 6, 7, 10, 12 (P)	Groentenstrudel 378kcal **A :** 1, 1a, 1d, 3, 7, 9	38 Gepaneerde Quornfilet 281kcal **A :** 1, 1a, 1b, 1c, 1d, 1e (P), 3, 5 (P), 6 (P), 7, 11 (P), 13 (P)	26 Groentenloempia 354kcal **A :** 1, 1a, 1b, 3, 6, 7, 9, 13

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 aanwijzig zijn).**

www.youmeal.info

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

— bs avelgem week 7

Vanaf 10/2 tot 14/2

	MAANDAG 10/2	DINSDAG 11/2	WOENSDAG 12/2	DONDERDAG 13/2	VRIJDAG 14/2
Soep - Soupe	23 Wortelsoep 43kcal **A :** 6, 9	16 Kippenbouillon 49kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 9	15 Preisoep 53kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9	26 Champignonsoep 53kcal **A :** 6, 9	11 Tomatengroentensoep 30kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 9
Eiwit - Protéine 1	26 Varkensreepjes 322kcal **A :** 6, 7, 9	18 Gehaktbrood 270kcal **A :** 1, 1a, 3, 6, 7, 10 (P), 12	Kalkoenrollade 236kcal **A :** 6, 7	Gehaktballetjes 193kcal **A :** 6, 7	Cordon bleu 286kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 7
Saus - sauce 1	Demi-glace saus 14kcal **A :** 1, 1a, 6, 7, 9	Vleessaus 1kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 12	Veenbessensaus 32kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 12	Tomatensaus 35kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 9	Tijmsaus 2kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 12
Zetmeel - féculent 1	Gebakken rijst 269kcal **A :** 6, 9	Krielaardappelen 95kcal	Gefrituurde aardappelschijven 702kcal	Natuuraardappelen 142kcal	Aardappelpuree 282kcal **A :** 6, 7
Warme groenten - Légumes chauds 1	77 Broccoli 49kcal	58 Erwten 432kcal **A :** 6, 7	20 Pommes d'amour 114kcal **A :** 1, 1a, 6, 7	12 Salade ijsberg 5kcal	28 Gegratineerde bloemkool 146kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9
Vegetarisch - Végétarien	29 Quorn in witte saus 108kcal **A :** 1, 1a, 3, 6, 7, 9	48 Vegetarische wokreepjes 303kcal **A :** 1, 1a, 3, 6, 7, 9	Groentenquiche 363kcal **A :** 1, 7, 8, 10	Vegetarische balletjes 242kcal **A :** 1, 1a, 3, 6	45 Quorn cordon bleu 205kcal **A :** 1, 1a, 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 aanwijzig zijn).**

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

— bs avelgem week 8

Vanaf 17/2 tot 21/2

	MAANDAG 17/2	DINSDAG 18/2	WOENSDAG 19/2	DONDERDAG 20/2	VRIJDAG 21/2
Soep - Soupe	57 Venkelsoep 205kcal **A :** 6, 9	25 Tomatensoep 52kcal **A :** 6, 9	28 Broccolisoep 37kcal **A :** 6, 9	21 Pompoensoep 36kcal **A :** 6, 9	27 Juliennesoep 31kcal **A :** 6, 9
Eiwit - Protéine 1	35 Gepaneerde kipfilet 320kcal **A :** 1, 3, 7, 12	20 Boomstammetje 438kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 1e (P), 3, 6, 7, 10 (P), 12	26 Gegratineerde witloof in ham 285kcal **A :** 1, 1a, 6, 7, 12 (P)	22 Schnitzel 317kcal **A :** 1, 1a, 10	20 Hokifilet 231kcal **A :** 4
Saus - sauce 1	18 Stroganoff 35kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 3, 6, 7, 9, 12	11 Tomatensaus 35kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 9	27 Mornaysaus 149kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9	6 Duivelsaus 9kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 10, 11 (P), 12	10 Hollandaise 44kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 7, 12
Zetmeel - féculent 1	31 Couscous 356kcal **A :** 1, 1a, 6, 9	34 Natuuraardappelen 142kcal	42 Aardappelpuree 282kcal **A :** 6, 7	28 Penne 400kcal **A :** 1, 1a	43 Aardappelkroketten 658kcal **A :** 1, 1a
Warme groenten - Légumes chauds 1	10 Witte bonen in tomatensaus 97kcal **A :** 6, 9, 12 (P)	24 Jonge wortelen 63kcal **A :** 6, 7, 9		20 Couscousgroenten 61kcal **A :** 9	23 Spinazie in room 76kcal **A :** 1, 1a, 6, 7
Vegetarisch - Végétarien	38 Broccoli nootburger 348kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 7, 8, 8b	61 Bloemkoolkaasburger 429kcal **A :** 1, 1a, 3, 7, 11	36 Prei in kaassaus 158kcal **A :** 1, 1a, 6, 7	35 Vegetarische schnitzel 285kcal **A :** 1, 1a, 3, 6	56 Groentennuggets 376kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9, 10 (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 aanwijzig zijn).**

www.youmeal.info

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