

GROENTE EN FRUIT

andijvie
 appel
 aubergine
 babyspinazie
 banaan
 basilicum
 blauwe bessen
 bosui
 champignons
 fruit (voor fruitsalade)
 gele paprika
 groente voor rauwkost
 groente voor rauwkostsalade
 (dinsdag)
 Hollandse roerbakgroente
 kidneybonen
 knoflook
 koriander
 limoen
 linzen
 maïs
 mandarijn
 mangostukjes
 paprika
 peterselie
 peultjes
 rode peper
 rode ui
 rucola
 sinaasappel
 spinazie
 taugé
 tijm
 (tros)tomaat
 ui

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

krieltjes
 penne
 udon noedels
 zoete aardappel
 zoete aardappelpuree

ZUIVEL

ei
 geraspte kaas
 halfvolle melk
 kaas (stuk)
 kookroom
 magere kwark
 magere yoghurt
 mozzarella
 oude kaas (stuk)
 roomboter
 smeerkaas
 zuivelspread
 zure room

BROOD EN GRANEN

granola
 havermout
 rijstwafels
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet

OVERIGE

appelstroop
 augurken
 balsamicoazijn
 bloem
 chilisaus
 citroensap
 drankje naar keuze
 dressing voor rauwkostsalade
 gebakken uitjes
 gedroogde oregano
 gerookte paprikapoeder
 groene pesto
 groentebouillon(blokjes)
 groentespread
 honing
 Italiaanse kruiden
 jam
 kaneel
 knoflookpoeder
 komijnpoeder
 nootmuskaat
 notenreep
 olijfolie
 olijven
 paneermeel
 panko (Japans paneermeel)
 pecannoten
 pindacrunchkoekjes
 pindakaas
 ras el hanout
 teriyaki woksaus
 tomatenblokjes
 tomatenpuree
 vega gehakt
 zelfrijzend bakmeel
 zonnebloemolie

GROENTE EN FRUIT

appel
 banaan
 bimi
 bloemkool
 citroen
 druiven
 frambozen
 gember
 groente voor rauwkost
 ijsbergsla
 Italiaanse groente
 kikkererwten
 kiwi
 knoflook
 komkommer
 maïs
 paprika
 peterselie
 prei
 rode bieten
 rode paprika
 rode puntpaprika
 rode ui
 rucola
 sojabonen (edamame)
 sperziebonen
 taugé
 tomaat
 ui
 wortel

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

aardappels
 macaroni
 quinoa
 risottorijst
 zilvervliesrijst

ZUIVEL

crème fraîche
 ei(wit)
 Griekse yoghurt (0% vet)
 halfvolle melk
 kaas (stuk)
 magere kwark
 roomboter
 smeerkaas
 zachte geitenkaas
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

granola
 haverhout
 havervlokken
 rijstwafels
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet
 wraps (40 gr per stuk)

OVERIGE

amandelen
 appelstroop
 augurken
 chilivlokken
 citroensap
 drankje naar keuze
 extra vergine olijfolie
 fritessaus
 gedroogde tijm
 gemberpoeder
 groentebouillon(blokjes)
 groentespread
 hazelnoten
 honing
 Italiaanse kruiden

jam
 kaassaus
 kaneel
 kerriepoeder
 ketjap manis
 kokosmelk (6% vet)
 komijnpoeder
 lijnzaad
 limoensap
 mosterd
 nootmuskaat
 olijfolie
 paprikapoeder
 pecannoten
 pindakaas
 pompoenpitten
 ras el hanout
 rijstazijn
 rozijnen
 sambal oelek
 sesamkoekjes
 sesamzaad
 sinaasappelsap
 sojasaus
 stukjes als van kip
 tahin (sesampasta)
 tempeh
 Tex-Mex kruiden
 vanille-extract
 walnoten
 zongedroogde tomaten

GROENTE EN FRUIT

aardbeien
 ananasstukjes
 appel
 aubergine
 avocado
 banaan
 bosui
 botersla
 cherrytomaten
 courgette
 dille
 fruit (voor fruitsalade)
 gember
 groente voor rauwkost
 groente voor rauwkostsalade
 (vrijdag)
 ijsbergsla
 Italiaanse groente
 knoflook
 komkommer
 koriander
 limoen
 maïs
 paprika
 peer
 peterselie
 rode peper
 rode ui
 roerbakgroente champignons
 sinaasappel
 spinazie
 Thaise wokgroente
 tomaat
 tuinerwten (diepvries)
 ui
 wortel
 zwarte bonen

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

aardappelpuree
 aardappelschijfjes
 lasagnebladen
 mihoen
 udon noedels

ZUIVEL

crème fraîche
 ei
 feta
 halfvolle melk
 kaas (stuk)
 karnemelk
 magere kwark
 magere yoghurt
 mozzarella
 Parmezaanse kaas
 ricotta
 roomboter
 smeerkaas
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

bruine bolletjes
 granola
 havermout
 Melba toast
 rijstwafels
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet
 witte bollen

OVERIGE

amandelen
 appelstroop
 augurken
 baba ganoush
 bakpoeder
 balsamicoazijn
 bloem
 drankje naar keuze
 dressing voor rauwkostsalade
 farmersalade
 filodeeg
 gele currypasta
 gerookte paprikapoeder
 gezeefde tomaten
 grissini
 groene pesto
 groentebouillon(blokjes)
 groentespread
 jam
 ketchup
 ketjap manis
 knoflookpoeder
 koffie (sterk)
 kokosmelk (6% vet)
 korianderpoeder
 mosterd
 notenreep
 olijfolie
 paneermeel
 paprikapoeder
 pijnboompitten
 pinda's
 pindakaas
 Provençaalse kruiden
 pure chocola
 rode wijn
 sojasaus
 tofu
 tortillachips
 uienpoeder

GROENTE EN FRUIT

aardbeien
 appel
 bamigroente
 banaan
 bieslook
 blauwe bessen
 bleekselderij
 bloemkool
 bosui
 broccoli
 champignons
 cherrytomaten
 courgette
 fruit (voor fruitsalade)
 groente voor rauwkost
 ijsbergsla
 kikkererwten
 kiwi
 knoflook
 komkommer
 linzen
 Marokkaanse wokgroente
 paprika
 peterselie
 rode ui
 rucola melange
 sinaasappel
 sjalot
 tomaat
 ui
 wortel

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

aardappels
 bulgur
 kruimige aardappels
 macaroni
 mienestjes

ZUIVEL

ei
 geraspte kaas
 gruyère
 halfvolle melk
 kaas (stuk)
 magere kwark
 magere yoghurt
 oude kaas (stuk)
 roomboter
 roomkaas
 slagroom
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

granola
 havermout
 rijstwafels
 roggebrood
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet

OVERIGE

amandelen
 appelstroop
 bami- nasikruiden
 bastognekoeken
 bloem
 citroensap
 dadels
 drankje naar keuze
 elitehaver
 extra vergine olijfolie
 fritessaus
 gebakken uitjes
 gedroogde gist
 gedroogde rozemarijn
 gedroogde salie
 gezeefde tomaten
 Griekse olijvenmix
 groentesaus
 groentespread
 Italiaanse kruiden
 jam
 kaneelstokje
 kappertjes
 ketjap manis
 laurierblad
 mosterd
 notenreep
 olijfolie
 olijven
 pindacrunchkoekjes
 pindakaas
 Provençaalse kruiden
 ras el hanout
 sinaasappelsap
 vanillesuiker
 vegetarische schnitzel

GROENTE EN FRUIT

andijvie
 appel
 avocado
 basilicum
 bosui
 champignons
 cherrytomaten
 courgette
 frambozen
 fruit (voor fruitsalade)
 groente voor rauwkost
 groente voor rauwkostsalade
 (zaterdag)
 ijsbergsla
 knoflook
 komkommer
 limoen
 mandarijn
 mangostukjes
 paprika
 pastinaak
 rode peper
 rode ui
 sperziebonen
 spinazie
 tijm
 tomaat
 tuinerwten (diepvries)
 ui
 winterpeen
 witte kool
 wortel

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

aardappelpuree
 aardappels
 couscous
 penne
 rijstnoedels
 zilvervliesrijst

ZUIVEL

burrata
 ei
 geraspte kaas
 halfvolle melk
 kaas (stuk)
 kookroom
 magere kwark
 magere yoghurt
 roomboter
 smeerkaas
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

ciabatta
 granola
 haverhout
 Melba toast
 pitabroodjes (50 gr per stuk)
 rijstwafels
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet

OVERIGE

appelstroop
 azijn
 balsamicoazijn
 barbecuesaus
 bladerdeeg
 bloem
 chilivlokken
 citroensap
 drankje naar keuze
 dressing voor rauwkostsalade
 extra vergine olijfolie
 fritessaus
 gedroogde tijm
 gerookte paprikapoeder
 gerosterde gele paprika
 groentebouillon(blokjes)
 groentespread
 honing
 hummus
 Italiaanse kruiden
 jam
 kaneel
 ketjap manis
 knoflookpoeder
 laurierblad
 mosterd
 notenreep
 olijfolie
 pijnboompitten
 pindakaas
 pistachenoten
 rijstazijn
 rozijnen
 satésaus
 semi gedroogde tomaten
 sesamkoekjes
 sinaasappelsap
 sojasaus
 vega gehakt
 witte wijn
 young jackfruit (blik)

GROENTE EN FRUIT

appel
 aubergine
 avocado
 banaan
 basilicum
 blauwe bessen
 bonenmix
 champignons
 chilipeper
 citroen
 druiven
 fruit (voor fruitsalade)
 groente voor rauwkost
 groente voor rauwkostsalade
 (zaterdag)
 ijsbergsla
 Japanse wokgroente
 kastanjechampignons
 knoflook
 komkommer
 koriander
 paprika
 peer
 peterselie
 peultjes
 rode ui
 romaine sla
 rucola
 shiitakes
 tomaat
 ui
 veldsla
 wortel

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

krieltjes
 risottorijst
 zilvervliesrijst
 zoete aardappel
 zoete aardappelfriet

ZUIVEL

ei
 (geraspte) Parmezaanse kaas
 Griekse yoghurt (0% vet)
 halfvolle melk
 kaas (stuk)
 magere kwark
 magere yoghurt
 mozzarella
 ricotta
 roomboter
 smeerkaas
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

bruine bolletjes
 granola
 haverhout
 rijstwafels
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet
 wraps (40 gr per stuk)

OVERIGE

appelstroop
 chilipoeder
 drankje naar keuze
 dressing voor rauwkostsalade
 fritessaus
 fruitspread
 gedroogde kikkererwten
 gedroogde oregano
 gezeefde tomaten
 groene pesto
 groentebouillon(blokjes)
 groentespread
 hazelnoten
 honing
 Italiaanse kruiden
 kaasschnitzel
 knoflookpoeder
 kokosmelk (6% vet)
 komijnpoeder
 korianderpoeder
 medjoul dadels
 notenreep
 olijfolie
 pecannoten
 pinda's
 pindacrunchkoekjes
 pindakaas
 pure chocola
 rode currypasta
 tahin (sesampasta)
 tempeh
 tomatenblokjes
 tzatziki
 zelfrijzend bakmeel
 zongedroogde tomaten

GROENTE EN FRUIT

ananasstukjes
 banaan
 basilicum
 bieslook
 cherrytomaten
 courgette
 fruit (voor fruitsalade)
 gele paprika
 groente voor rauwkost
 ijsbergsla
 kiwi
 knoflook
 komkommer
 limoen
 linzen
 paprika
 peer
 rode paprika
 rucola
 sinaasappel
 sjalot
 spaghettigroente
 sperziebonen
 spinazie
 tomaat
 tuinerwten (diepvries)
 ui
 veldsla
 witlof
 wortel

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

aardappels
 bulgur
 fusilli
 spaghetti
 zilervliesrijst
 zoete aardappels

ZUIVEL

ei
 feta
 halfvolle melk
 halloumi
 kaas (stuk)
 kookroom
 magere kwark
 magere yoghurt
 mozzarella
 roomboter
 smeerkaas
 zachte geitenkaas
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

granola
 havermout
 Melba toast
 rijstwafels
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet

OVERIGE

appelstroop
 bloem
 cashewnoten
 chilipoeder
 drankje naar keuze
 extra vergine olijfolie
 fritessaus
 gedroogde abrikozen
 gedroogde gist
 gedroogde oregano
 geroosterde paprika
 groene pesto
 groentebouillon(blokjes)
 groentespread
 Italiaanse kruiden
 jalapeños
 jam
 kaassaus
 kerriepoeder
 komijnpoeder
 kurkuma
 mosterd
 notenreep
 olijfolie
 pijnboompitten
 pindakaas
 ras el hanout
 sesamkoekjes
 sinaasappelsap
 stukjes als van kip
 tomatenblokjes
 tomatenpulp (of tomatenblokjes)
 tomatenpuree
 vegaballetjes
 walnoten
 zongedroogde tomaten

GROENTE EN FRUIT

aardbeien
 appel
 avocado
 banaan
 bosui
 broccoli
 cherrytomaten
 citroen
 courgette
 fruit (voor fruitsalade)
 groene asperges
 groente voor rauwkost
 groente voor rauwkostsalade
 (maandag)
 knoflook
 komkommer
 limoen
 mandarijn
 Mexicaanse wokgroente
 munt
 paprika
 peterselie
 prei
 rode peper
 rode puntpaprika
 rode ui
 rucola
 sinaasappel
 taugé
 tomaat
 ui
 wortel
 zomerfruit (diepvries)

**AARDAPPELS,
RIJST EN PASTA**

aardappels
 bulgur
 couscous
 ovenfrites
 rijstnoedels
 tagliatelle

ZUIVEL

brie
 crème fraîche
 ei
 geraspte geitenkaas
 geraspte gruyère
 halfvolle melk
 Hüttenkäse
 kaas (stuk)
 kookroom
 magere kwark
 magere yoghurt
 roomboter
 smeerkaas
 zuivelspread

BROOD EN GRANEN

granola
 haverhout
 rijstwafels
 rozijnenbrood
 volkoren beschuit
 volkoren brood
 volkoren crackers
 volkoren pistolet

OVERIGE

appelstroop
 augurken
 bakpoeder
 bloem
 chilisaus
 citroensap
 drankje naar keuze
 dressing voor rauwkostsalade
 fritessaus
 gedroogde gist
 gedroogde tijm
 grissini
 groentebouillon(blokjes)
 groenteburger
 groentesaus
 groentespread
 hartige taartdeeg
 honing
 jam
 kaneel
 komijnpoeder
 kurkuma
 notenreep
 olijfolie
 paprikapoeder
 pinda's
 pindacrunchkoekjes
 pindakaas
 pompoenpitten
 rozijnen
 sambal oelek
 sojasaus
 suiker
 tofu
 walnoten
 zongedroogde tomaten