— GRS - Bs Hemelsdaele - 2019/11/11 - week 46

Vanaf 11/11 tot 15/11

	MAANDAG 11/11	DINSDAG 12/11	WOENSDAG 13/11	DONDERDAG 14/11	VRIJDAG 15/11
Soep - Soupe		19 Tomatenroomsoep 71kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9	57 Venkelsoep 205kcal **A :** 6, 9	27 Herfstsoep 105kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9, 12 (P)	18 Groene seldersoep 28kcal **A :** 6, 9
Eiwit - Protéine 1		28 Kipbrochette 206kcal **A :** 6, 9, 10	20 Boomstammetje 438kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 1e (P), 3, 6, 7, 10 (P), 12		61 Vispannetje 335kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 4, 6, 7, 9, 12 (P)
Saus - sauce 1		44 Curry-bieslookmayonaise 380kcal **A :** 3, 9, 10, 11 (P), 12 (P)	8 Jagersaus 23kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c, 1d (P), 7, 9, 12	31 Bolognaisesaus 178kcal **A :** 1, 1a, 1b (P), 1c (P), 1d (P), 3, 6, 7, 9	
Zetmeel - féculent 1		34 Natuuraardappelen 142kcal	68 Gebakken aardappelblokjes 609kcal	85 Spaghetti 395kcal **A :** 1	42 Bieslookpuree 316kcal **A :** 6, 7
Warme groenten - Légumes chauds 1		77 Broccoli 49kcal	20 Gebakken witloof 68kcal **A :** 6, 7		13 Geraspte wortelen 36kcal

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.