|  |
| --- |
| **Week 10** |
|  | **Maandag** | **Dinsdag** | **Woensdag** | **Donderdag** | **Vry** | **Sat of Sondag** |
| **Ontbyt** | 1 k volgraan ontbytvlokkies½ k vetvrye melk1 k tee of koffie | 2 snye volgraan roosterbrood30g medium vet kaas (5-6 dun snye)1 k tee of koffie | Vastrap | 1 k gekookte hawermout pap (versoet met kunsmatige versoeter)½ k vetvrye melk1 k tee of koffie  | 1 k volgraan ontbytvlokkies½ k vetvrye melk1 k tee of koffie  | 2 snye volgraan roosterbroodI medium gebakte eier tamatie1 k tee of koffie  |
| **Laatoggend** | 175 ml vetvrye jogurt1 medium vrug1 glas vloeistof | 175 ml vetvrye jogurt1 medium vrug1 glas vloeistof |  | 175 ml vetvrye jogurt1 k vars vrugteslaai1 glas vloeistof | 175 ml vetvrye jogurt1 medium vrug1 glas vloeistof | 175 ml vetvrye jogurt1 medium vrug1 glas vloeistof |
| **Middagete of Ligte Maaltyd** | Oop toebroodjie met2 snye volkoring  lae GI broodOmelet: 2 eierwitte1 eetlepel gerasperde laevet kaas4-6 snye tamatie4-6 snye komkommeruie, rooi uie of spriet uie na smaak1 k tee of koffie  | 1 medium tot groot gebakte aartappel gevul met 1 opgehoopte eetlepels gegeurde vetvrye maaskaasMengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie1 k tee of koffie |  | Pasta slaai met tuna. Resep: Blaarslaai, kersietamaties, groen soetrissies, ½blikkie tuna, gekapte ui, vars kruie, 2 eetl laevet mayonaise (of 1 e gewone mayo en 1 e ongegeurde jogurt) 2/3 koppies gaar pasta (skulp pasta of skulpies)1 k tee of koffie | Oop toebroodjie met2 snye volkoring brood5 opgehoopte t avokadopeer  of olyf pesto enBlaarslaai en 8 rosa tamaties met grof gemaalde swart peper.1 k tee of koffie  | 1 volgraan rolletjie2 opgehoopte eetlepel vetvrye maaskaas4-6 snye tamatie4-6 snye komkommer1 medium vrug1 k tee of koffie  |
| **Laatmiddag** | 1 medium vrug1 glas vloeistof | 1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte1 glas vloeistof |  | 1 medium vrug1 glas vloeistof | 1 medium vrug1 glas vloeistof | 1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte1 glas vloeistof |
| **Aandete of Hoofmaaltyd** | Hoender of vark roerbraai met±140g hoenderborsie (sonder vel;of 2 handpalms laevet vark)2 t olyf/canola/sonneblom olie Uie, rooi/groen soetrissie,murgpampoentjies, brokkoli groenbone/mangetout(geur met kruie)2 t BBQ sous1/3 k gaar rys1 glas vloeistof *en/of* 1 k tee of koffie  | 2 viskoekies: gebruik tamatievis, bruinbrood, gekapte ui, pietersielie, tiemie, swart peper, suurlemoen, knoffel en eier.½ koppie kapok aartappel of patat1k geroosterde groente (tamatie, murgpampoentjies, uie, wortels, sampioene met 2 t olyf/canola/sonneblom olie)  1 glas vloeistof *en/of* 1 k tee of koffie |  | Spaghetti Bolognaise:±150g maer maelvleis (2 handpalms)2 t olyf/canola/sonneblom olie Uie, rooi/groen soetrissie, gekapte tamatie geur met tamatie sous, bladjang en sous van keuse.1/3 k gaar pasta Groente: murgpampoentjies, brokkoli, wortels, groenbone1 glas vloeistof *en/of* 1 k tee of koffie  | Hoender sosatie(140g hoender) 1 medium gebakte aartappel in de skil gegeur met knoffel en ½ t sagte margarine of 1 klein mielie.Slaai: koolslaai met 1 eetlepel laevet mayonnaise1 glas vloeistof *en/of* 1 k tee of koffie | ±150g fillet steak (2 handpalms)1 gekookte medium aartappel (sonder skil) gesmoor met uie en vars pietersielie  2 groot bruin sampioene gevul met spinasie en peppadew en geroosterTamatie en komkommer slaai1 glas vloeistof *en/of* 1 k tee of koffie  |