|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week 10** | | | | | | |
|  | **Maandag** | **Dinsdag** | **Woensdag** | **Donderdag** | **Vry** | **Sat of Sondag** |
| **Ontbyt** | 1 k volgraan ontbytvlokkies  ½ k vetvrye melk  1 k tee of koffie | 2 snye volgraan roosterbrood  30g 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 melk  1 k tee of koffie | 1 k volgraan ontbytvlokkies  ½ k vetvrye melk  1 k tee of koffie | 2 snye volgraan roosterbrood  I medium gebakte eier  tamatie  1 k tee of koffie |
| **Laatoggend** | 175 ml vetvrye jogurt  1 medium vrug  1 glas vloeistof | 175 ml vetvrye jogurt  1 medium vrug  1 glas vloeistof |  | 175 ml vetvrye jogurt  1 k vars vrugteslaai  1 glas vloeistof | 175 ml vetvrye jogurt  1 medium vrug  1 glas vloeistof | 175 ml vetvrye jogurt  1 medium vrug  1 glas vloeistof |
| **Middagete of Ligte Maaltyd** | Oop toebroodjie met  2 snye volkoring  lae GI brood  Omelet: 2 eierwitte  1 eetlepel gerasperde laevet kaas  4-6 snye tamatie  4-6 snye komkommer  uie, rooi uie of spriet uie na smaak  1 k tee of koffie | 1 medium tot groot gebakte aartappel gevul met 1 opgehoopte eetlepels gegeurde vetvrye maaskaas  Mengelslaai met tamatie, blaarslaai, komkommer, seldery, rooi soetrissie  1 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 met  2 snye volkoring brood  5 opgehoopte t avokadopeer  of olyf pesto en  Blaarslaai en 8 rosa tamaties met grof gemaalde swart peper.  1 k tee of koffie | 1 volgraan rolletjie  2 opgehoopte eetlepel vetvrye maaskaas  4-6 snye tamatie  4-6 snye komkommer  1 medium vrug  1 k tee of koffie |
| **Laatmiddag** | 1 medium vrug  1 glas vloeistof | 1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte  1 glas vloeistof |  | 1 medium vrug  1 glas vloeistof | 1 medium vrug  1 glas vloeistof | 1 medium vars vrug of 2 halwes droëvrugte  1 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 sous  1/3 k gaar rys  1 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 patat  1k 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, groenbone  1 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 mayonnaise  1 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 gerooster  Tamatie en komkommer slaai  1 glas vloeistof *en/of*  1 k tee of koffie |