WEEK 48
2015

Goedemorgen!

Ontbijtbox

1. Griekse yoghurt met mandarijn, gedroogde vijgen en cashewnoten
2. Zweedse crackers met oude kaas, kalkoenfilet en jam
3. Volkoren rozijnen-notenbroodje met geitenkaas, honing en vers sinaasappelsap

Voorraadkast
- ❐ Gedroogde vijgen
- ❐ Cashewnoten
- ❐ Mandarijn
- ❐ Zweedse cracker
- ❐ Kersenjam
- ❐ Abrikozenjam
- ❐ Perssinaasappel
- ❐ Honing

Koelkast
- ❐ Griekse yoghurt
- ❐ Oude kaas
- ❐ Kalkoenfilet
- ❐ Volkoren rozijnen-notenbroodje
- ❐ Geitenkaas
- ❐ Vruchtensap

Zelf toevoegen: geen

Griekse yoghurt met mandarijn, gedroogde vijgen en cashewnoten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Griekse yoghurt (ml) 7)	250	500
Gedroogde vijgen	3	6
Cashewnoten (g) 8) 15)	35	75
Mandarijn	2	4

Allergenen 7) Melk/lactose 8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's

Voedingswaarden 867 kcal | 11 g eiwit | 30 g koolhydraten | 22 g vet | waarvan 10 g verzadigd | 4 g vezels

1. Verdeel de yoghurt over de kommen.
2. Snijd de vijgen klein, hak de cashewnoten grof en verdeel de mandarijnen in parten. Verdeel de vijgen, cashewnoten en mandarijnen over de yoghurt.

Zweedse crackers met oude kaas, kalkoenfilet en jam

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Zweedse cracker 1)	6	12
Oude kaas (plak) 7)	2	4
Kalkoenfilet (plak)	4	8
Kersenjam (potje)	1	2
Abrikozenjam (potje)	1	2

Allergenen 1) Gluten 7) Melk/lactose

Voedingswaarden 289 kcal | 12 g eiwit | 38 g koolhydraten | 8 g vet | waarvan 5 g verzadigd | 7 g vezels

1. Beleg per persoon 1 cracker met oude kaas, 1 cracker met kalkoenfilet en 1 cracker met jam.
2. Verdeel de crackers over de borden.

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.