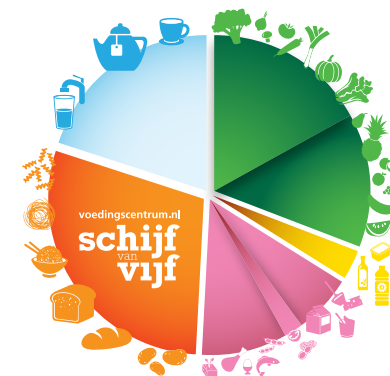


Weekvoorbeeld lunchbuffet op school

Dit is een voorbeeld van hoe een gezond lunchbuffet voor één week eruit kan zien. Een gezonde en duurzame schoollunch bestaat uit Schijf van Vijf producten. Er is ruimte voor 1 dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf), zoals jam of hummus. Kijk voor meer inspiratie in de [productenlijst](#) of gebruik de 'Kies Ik Gezond?'-app.



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Brood	Volkoren brood Volkoren mueslibol	Bruin brood Volkoren wraps	Volkoren bolletjes Bruin brood Volkoren knäckebröd	Volkoren brood Bruine bolletjes Volkoren wraps	Volkoren brood
Zachte en vloeibare vetten	Halvarine	Halvarine	Halvarine	Halvarine	Halvarine
Beleg	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% pindakaas Gekookte eieren Kipfilet*	30+ kaas Light zuivelspread 100% pindakaas Gerookte zalm Appelstroop*	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% notenpasta Hüttenkäse Jam*	30+ kaas Light zuivelspread 100% pindakaas Hüttenkäse Hummus*	30+ kaas 30+ smeerkaas 100% notenpasta 100% pindakaas Appelstroop*
(Gedroogd) fruit (kan ook als beleg)	Banaan Rozijnen	Mandarijn Druiven	Banaan Dadels	Peer Rozijnen	Appel Gedroogde vijgen
Groente (kan ook als beleg)	Paprika Wortel	Komkommer Ijsbergsla	Tomaatjes Paprika	Ijsbergsla Tomaatjes	Tomaatjes Komkommer
Dranken	Halfvolle melk** Drinkyoghurt met 0% vet Kraanwater	Halfvolle melk** Karnemelk Kraanwater	Halfvolle melk** Lauwe thee Kraanwater	Halfvolle melk** Karnemelk Kraanwater	Halfvolle melk** Kraanwater

Veel brood over? Kies voor een verspillingvrije dag en maak er tosti's van.

* Dit product is een dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf).

** Voor kinderen die geen gewone melk willen/kunnen drinken, kun je verrijkte sojadrink aanbieden.