

## Menu oktober 2022 koolhydraatarm

Di 4: gevulde courgette met gehakt

Woe 5: courgettini met broccoli en zalmkaassaus

Do 6: Kip pilav met bloemkoolrijst

Vrij 7: ovenschotel prei kipkerrie

Stamp zuurkool met speklap

Di 11: tuinbonen met spekjes- slavink

Woe 12: courgettini spinazie blauwe kaas kip

Do 13: kipcurry met broccoli

Vrij 14: ovenschotel:bloemkool gehakt roomsaus

Stamp boerenkool met spekjes en rookworst

Di 18: gevulde paprika- kipfilet met blauwe kaas en spek

Woe 19: kip cashew

Do 20: bloemkoolnasi met gebakken ei, sate en kroepoek

Vrij 21: hutspot met draadjesvlees

sperziebonen sategehakt ovenschotel

Di 25: broccoli met kaassaus- varkenshaas met brie en spek

Woe 26: pasta pesto

Do 27: flammkuchen met rode ui en spek

Vrij 28: stampot rauwe andijvie met gehaktbal

lasagne bolognese