

Somerspyskaart E

Goedgekeur 29 November 2017

5 - 11 Februarie 2018

Maandag

Dinsdag

Week 4
Woensdag

Donderdag

Vrydag

Saterdag

Sondag

ONTBYT

Biltong Quiche	Sjokolade Croissant	English Muffin Spek, Kaas & Stroop Meusli & Jogurt Rice Crispies Vrugte Brood & Smere Koffie/Tee	Gekookte Eier Vars Tamatie	Roereier met vienna Tamatiesous	Pork Chippolatas Blatjang	Gebakte Eier Spek
Pap Vrugte Brood & Smere Koffie/Tee	All Brann Vrugte Brood & Smere Koffie/Tee		ProNutro Vrugte Brood & Smere Koffie/Tee	Weet-Bix Vrugte Brood & Smere Koffie/Tee	Pap Vrugte Brood & Smere Koffie/Tee	Pap Vrugte Brood & Smere Koffie & Tee

MIDDAGETE

				ATLETIEK		
Coronation Hoender	Bees Stroganoff Dish	Herderspastei Gravy	Gebakte Hoender Roosmarynsous	Atletiek Kospakkies	Gebakte Vis Tartarsous	Bees Schnitzel Gravy
Baby Veg Spaghetti Pampoenkoekies "Garden Salad"	Basmatirys Roerbraai Tamatieslaai	Halwe Oond New Pot Geroosterde Groente Lagieslaai	Blokkieaartappel Boontjiegereg Koolslaai		Gegeurde Rys Krummel Sampioene Vrugtestokkies	Molshope Murgpampoentjies Pynappelwortel Waldorfslaai Peppermintert Sap
Sap	Sap	Jelly & Vla Water	Sap		Sap	Sap

AANDETE

OPEDAG

Kosp na Dal Josaphat

Sweet-Chilli Frikadel Hashbrowns Avo&Sampioenslaai	Hotdogs "Chips" Piesangs	Tuna Slaai	Bief Lasagne	Atletiek Kospakkies	<i>Braai</i> Skaaptjop Wors	*Toebroodjies *Eiermayo
Vrugte Brood & Smere Koffie & Tee	Tamatiesoussachet Henties Sappie Brood & Smere	Spanspek	Aartappelslaai		Braaibroodjie Bidvest Koolslaai Vrugte	Hot Chocolate Vrugte
		Brood & Smere Koffie & Tee	Griekseslaai Brood & Smere Koffie & Tee		Brood & Smere Koffie & Tee Sappie & Sjokolade	Brood & Smere Koffie & Tee

* Tenderised steak

* Volgraanrolletjies indien beskikbaar

* Volgraanbroodjie

Swartletters: Opsies vir dogters

* Smere - aande vir broodjies op tafels

* Water met elke ete

* Dogters 2% Melk

*Spyskaart onderhewig aan veranderinge a.g.v opedag & atletiek