

Somer spyskaart - oggend

	Week 1	Week 2
Maandag	Toebroodjies met polonie, vrug en koeldrank	Toebroodjies met kaassmeer, grondboontjies & rosyne en koeldrank
Dinsdag	Toebroodjies met appelkooskonfyt, komkommerskyfies en koeldrank	Toebroodjies met Oxo, vrug en koeldrank
Woensdag	Soutbeskuitjies, kaasblokkie, vrug en koeldrank	Muffin, vrug en nesquick (met melk)
Donderdag	Toebroodjies met grondboontjebotter & stroop, tamatiewiggie en Nesquick (met melk)	Toebroodjie met polonie, wortelstokkies en vrugtesap
Vrydag	Mamma pak gesonde kosblikkie	Mamma pak 'n gesonde kosblikkie



Somer spyskaart - naskool

	Week 1	Week 2
Maandag	Macaroni en kaas, tamatiewiggie en koeldrank	Macaroni en kaas, tamatiewiggie en koeldrank
15:00	Oxobroodjie, vrug en koeldrank	Grondboontjebotter & stroopbroodjie, vrug en koeldrank
Dinsdag	Visvingers, kapokaantappels, tamatieslaai en koeldrank	Boerewors, pap en sous, koeldrank
15:00	Poloniebroadjie, vrug en koeldrank	Appelkooskonfytbroadjie, vrug en koeldrank
Woensdag	Hoender en skulpie-pasta-gereg, koeldrank	Spaggetti Bolognaise, komkommerskyfies en koeldrank
15:00	Appelkooskonfytbroadjies, vrug en koeldrank	Appelkooskonfytbroadjies, vrug en koeldrank
Donderdag	Maalvleis, rys, mielies en ertjies, koeldrank	Hoenderkennie, rys, piesang, koeldrank
15:00	Grondboontjebotter & stroopbroodjie Roomys	Oxobroodjie, vrug en koeldrank Roomys
Vrydag	Stokworsies, koeldrank	Nuggets en chips, koeldrank
15:00	Oxobroodjie met vrug en koeldrank	Oxobroodjie met vrug en koeldrank

Winter spyskaart - oggend

	Week 1	Week 2
<u>Maandag</u>	Toebroodjies met polonie, vrug en "Hot Chocolate"	Toebroodjies met appelkooskonfyt, vrug en "Hot Chocolate"
<u>Dinsdag</u>	Toebroodjies met appelkooskonfyt, vrug en rooibostee	Toebroodjies met oxo, vrug en rooibostee
<u>Woensdag</u>	Muffin, vrug en Nesquick (met melk)	Soutbeskuitjies, kaasblokkie, vrug en koeldrank
<u>Donderdag</u>	Toebroodjies met grondboontjiegbotter, vrug en vrugtesap	Toebroodjie met kaassmeer, vrug en Nesquick (met melk)
<u>Vrydag</u>	Mamma pak gesonde kosblikkie	Mamma pak 'n gesonde kosblikkie



Winter spyskaart - naskool

	Week 1	Week 2
Maandag	Macaroni en kaas, tamatiewiggie koeldrank	Macaroni en kaas, tamatiewiggie en koeldrank
15:00	Marmitebroodjie, vrug en koeldrank	Grondboontjebotter, vrug en koeldrank
Dinsdag	Hoenderkennie en rys, piesang koeldrank	Visvingers, kapokaantappels, tamatieslaai met koeldrank
15:00	Appelkooskonfytbroodjies, vrug en koeldrank	Marmitebroodjie, vrug en koeldrank
Woensdag	Herdenpastei, wortels en entjies koeldrank	Hoender a'la King met rys en botterskorsies en koeldrank
15:00	Jellie en vla	Jellie en vla
Donderdag	Bief stroganoff met pap koeldrank	Lasagne , wortel en entjies koeldrank
15:00	Poloniebroodjie, vrug en koeldrank	Appelkooskonfytbroodjie, vrug en koeldrank
Vrydag	Pannekoeke met stroop of kaneelsuiker koeldrank	Stroop vetkoeke en Maalvleis, koeldrank
15:00	Vrug en koeldrank	Vrug en koeldrank