Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

herfs/ winter herfs/ winter herfs/ winter

2026

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
OPSIE 1	**Romige Knoffelpasta ?‹ €>**	**Kaas-en-uietert** met gebraaide aartappels ?‹	**Soetpatat-en-lensiekerrie** met volgraanrys **€>** #< **?!**	**Veganistiese Gehaktbal Baguette** met Aartappelwiggies ?!	**Quorn-doopstokkies** met skyfies ?!
OPSIE 2	**Kaas-en-tamatiepizza** met neutvrye pesto-pasta ?‹ #<	**Gebraaide hoender** met gebraaide aartappels, vulsel en Sous	**Varkwors-happies** met kapokaartappels en sous	**Lasagne** met 'n knoffeldeegbal #< **€>**	**Visvingers** met skyfies
OPSIE 3	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #< **€>**
	WARM GEREGTE WORD MET TWEE GROENTE EN VARSGEBAKTE BROOD BEDIEN				
OPSIE 4	**Kaas en Tamatie Panini ?‹**	**Gebraaide Hoender Pitta Sakkie**	**Tuna en Kaas Panini Smelt**	**Kaas-en-tamatie-roosterbrood ?‹**	**Tuna en Kaas Panini Smelt**
OPSIE 5	**Kaasbroodjie ?‹**	**Kaas-, Wortel- en Appel-slaai-wrap ?‹**	**Ham Toebroodjie**	**Tuna Mayonnaise Toebroodjie**	**Kaasbroodjie ?‹**
	DELI-GEREGTE WORD MET GEMENGDE SLAAI BEDIEN				
NAGEREG	**Suurlemoenkoekie met vrugte Snye *]**	**Bros Krakerige Bar** met Vrugte ***]**	**Sjokolade Crunch**	**Sjokolade Marmerkoek €>**	**Sjokolade-roomys**

Daagliks beskikbaar

Vars vrugte, slaai, jogurt en water

Gebakte Aartappels Met 'n keuse van bolaag

Vegetaries **Veganisties** **Olierige Vis** **Vrugtig!** **Volgraan** **Voedingkundige se Keuse**

FRUITY!

WEEK 1
WEEK 2
WEEK 3

Kieslys_217_030868

COM3504.002 Chartwell Printable Nuwe Speyskaart A3 Spatioen_Week 1-4_5 Keuse_AW.indd 1 20/05/2026 15:58 05/03/2026 15:58

Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

herfs/winter 2026/herfs/winter

2026

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
OPSIE 1	**BBQ Groentepizza** met Aartappelwiggies	**Quorn-gebraaide vleis** met kapokaartappels, Yorkshire-poeding en sous ?‹	**Chinese Groenterys ?‹** #< **€>**	**Boontjiepasta-bak ?‹** #< **€>**	**Quorn-doopstokkies** met skyfies ?!
OPSIE 2	**Kaas-en-tamatiepizza** met neutvrye pesto-pasta ?‹ #<	**Gebraaide Vark** met Aartappelpuree, Yorkshire Poeding en Sous	**Kaasburger** met kruieagtige aartappelblokkies	**Katsu Hoender** met Volgraanrys #<	**Visvingers** met skyfies
OPSIE 3	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #< **€>**
	WARM GEREGTE WORD MET TWEE GROENTE EN VARSGEBAKTE BROOD BEDIEN				
OPSIE 4	**Kaas Panini ?‹**	**Tuna en Mielies Toebroodjie**	**Tuna en Kaas Panini Smelt**	**Kaas en Tamatie Panini ?‹**	**Kaas Panini ?‹**
OPSIE 5	**Kaasbroodjie ?‹**	**Kaasbroodjie ?‹**	**Ham Toebroodjie**	**Tuna en Mielie Wrap**	**Ham Toebroodjie**
	DELI-GEREGTE WORD MET GEMENGDE SLAAI BEDIEN				
NAGEREG	**Sjokoladekoekie met vrugte Snye *]**	**Suurlemoen Drupkoek**	**Sjokoladebrownie *] €>**	**Sjokolade Fudge Koek**	**Aarbei-roomys**

Daagliks beskikbaar

Vars vrugte, slaai, jogurt en water

Gebakte Aartappels Met 'n keuse van bolaag

Vegetaries **Veganisties** **Olierige Vis** **Vrugtig!** **Volgraan** **Voedingkundige se Keuse**

FRUITY!

WEEK 1
WEEK 2
WEEK 3

Kiesys_217_030868

Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

herfs/winter 2026/herfs/winter

2026

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
OPSIE 1	**Rooipeper- en neutvrye pesto-spaghetti ?‹**	**Quorn-gebraaide vleis** met kapokaartappels, Yorkshire-poeding en sous ?‹	**Chinese Groentenoedels ?‹ €>**	**Makaroni en kaas ?‹**	**Quorn-doopstokkies** met skyfies ?!
OPSIE 2	**Kaas-en-tamatiepizza** met neutvrye pesto-pasta ?‹ #<	**Gebraaide Hoender** met Aartappelpuree, Yorkshire Poeding en Sous	**Heeldag Ontbyt**	**Botterhoender** met volgraanrys en Chota Naan #< **€>**	**Visvingers** met skyfies
OPSIE 3	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #<	**Tamatiepasta** Vars, tuisgemaakte tamatiesous met Penne Pasta ?‹ #< **€>**
	WARM GEREGTE WORD MET TWEE GROENTE EN VARSGEBAKTE BROOD BEDIEN				
OPSIE 4	**Kaas Panini ?‹**	**Gebraaide Hoender Pitta Sakkie**	**Kaas en Tamatie Panini ?‹**	**Kaas Panini ?‹**	**Kaas en Tamatie Panini ?‹**
OPSIE 5	**Hoemoes en Wortelwrap ?!**	**Kaaswrap ?‹**	**Ham Toebroodjie**	**Tuna en Mielie Pitta Sak**	**Kaasbroodjie ?‹**
	DELI-GEREGTE WORD MET GEMENGDE SLAAI BEDIEN				
NAGEREG	**Hawermoutkoekie** met vars vrugteskyfies ?! ***] €>**	**Berry Blondie**	**Sjokoladekoekie met vrugte Snye *]**	**Sjokoladespons** met sjokoladevla	**Vanieljeroomys**

02/03/2026, 02/03/2027.

Daagliks beskikbaar

Vars vrugte, slaai, jogurt en water

Gebakte Aartappels Met 'n keuse van bolaag

Vegetaries Veganisties Olierige Vis Vrugtig! Volgraan Voedingkundige se Keuse

ÿ

FRUITY!

WEEK 1
WEEK 2
WEEK 3

Kiesys_217_030868