

# KIDDO SPYSKAART

Eet gesond, wees gesond!

## WEEK 1

Maandag	Maalvleis, Rys en gemengde groente
Dinsdag	Wors, aartappel en beetslaai
Woensdag	Hoender met spaghetti en soet wortels/patats
Donderdag	Macaroni met maalvleis en gemengde groente
Vrydag	Worsbroodjies en piesang



## WEEK 2

Maandag	Rys, Maalvleis, gemengde groente
Dinsdag	Wors, pap en wortelslaai
Woensdag	Herderspastei (hoender) met pampoen
Donderdag	Spaghetti met maalvleis en gemengde groente
Vrydag	Vis vingers, rys en spinasie



## WEEK 3

Maandag	Maalvleis, Macaroni, gemengde groente
Dinsdag	Wors, aartappels met beetslaai
Woensdag	Rys met hoender en spinasie/pampoen/patats
Donderdag	Spaghetti met maalvleis en gemengde groente
Vrydag	Worsbroodjies en piesang



## WEEK 4

Maandag	Rys, Maalvleis, gemengde groente
Dinsdag	Wors, pap met wortelslaai
Woensdag	Hoender met spaghetti, pampoen/patats
Donderdag	Macaroni met maalvleis en gemengde groente
Vrydag	Vis vingers met aartappels en room-mielies



Sjef Dinah Moloja

- THETA - National Certificate in Professional Cookery (acquired level 4)
  - SKILLS-OHS and E Induction course
  - HYCHEM – Basic Kitchen Hygiene

