

JEKA

Unforgettable group journeys

REISREGELS ZOMER 2026



OOSTENRIJK - LECHTAL

JEKA vzw - Stationsstraat 75 - 1730 Asse // 02 230 84 55
info@jeka.be // www.jeka.be // BE0410 485 885

 [jeka.belgium](https://www.facebook.com/jeka.belgium)

 [jekavzw](https://www.instagram.com/jekavzw)

INLEIDING

Deze regels en handige informatie maken deel uit van de overeenkomst voor pakketreizen.

Voor een zorgeloos verloop van de zomerkampen is het van groot belang dat je groep zich houdt aan onderstaande regels en dat deze bekend zijn bij alle begeleiders en deelnemers.

INHOUDSTAFEL

Inleiding	p.2
Transport	p.3
Transportfiche Oostenrijk	p.3
Bagage	p.3
Busregels	p.3
Eigen vervoer	p.4
Logement	p.6
Huisregels	p.6
Verblijfstaks	p.9
Voeding	p.10

**LEES AANDACHTIG ALLE REGELS
EN BEZORG JE GROEP EEN ZORGELOOS KAMP...**

De laatste info vind je steeds op www.jeka.be

TRANSPORT

Transportfiche Oostenrijk

Heen	dagreis
Vertrek	's ochtends tussen 6.00 uur en 9.00 uur
Aankomst	's avonds rond 19.00 uur
Terug	nachtreis
Vertrek	's avonds tussen 17.00 uur en 19.00 uur
Aankomst	's ochtends
Eigen vervoer	Korting van € 100 per persoon

In het JEKA-aanbod zit standaard het vervoer per bus in de kampprijs inbegrepen. De autocarindeling en de juiste vertrekuren worden je ten laatste 2 weken voor het vertrek toegezonden. We geven je hieronder de nodige praktische informatie om je reis voor te bereiden.

De bagage

Per persoon is slechts **1 koffer of rugzak** van max. 20 kg (80x70x30cm) + **1 stuk handbagage** van max 3 kg (20x30x30 cm) toegestaan. De slaapzak mag in een aparte zak meegenomen worden (bij voorkeur geen vuilniszak). Gelieve deze echter niet aan de buitenkant van de koffer of rugzak te bevestigen: dit bemoeilijkt het stapelen in de kofferruimte van de bus.

Per 20 busreizigers mag de groep 1 stuk groepsbagage (afmetingen max. 100x55x45 cm) van 30 kg meenemen; alle overige bagage wordt geweigerd. Bagage van personen die niet met de autocar meerijden, wordt meteen geweigerd. Verdeel de groepsbagage zoveel mogelijk over de individuele koffers.

Mogen we jullie vragen om extra aandacht te besteden aan de afmeting en het gewicht van de bagage? Het is uitermate belangrijk dat de bagage van elke deelnemer in de bus geraakt en de kofferruimte is beperkt. Bagage kan naar het buitenland nagestuurd worden, maar dit is omslachtig en zeer duur. **Deze kosten worden door de groep gedragen.** Bij eventuele boete voor overgewicht van de bus zal deze ook doorgerekend worden aan de groep.

Zorg ervoor dat alle bagage duidelijk herkenbaar is, bv. door de **gekleurde JEKA-labels** te gebruiken. Indien je groep in verschillende huizen logeert, gebruik dan één kleur per huis zodat onze medewerkers ter plaatse ook gemakkelijk kunnen zien welke bagage bij welk huis behoort.

Spreek binnen de leidingploeg duidelijk af wie toezicht zal houden op het correct uit- of inladen van de bagage ter plaatse. Noch de chauffeur, noch de JEKA-medewerkers kunnen verantwoordelijk gesteld worden wanneer een stuk bagage bij aankomst per ongeluk terug naar België gaat of bij vertrek ter plaatse achterblijft !

De busregels

Algemeen

- Iedereen moet 30 min. vóór het aangeduide vertrek uur op het afhaaladres aanwezig zijn.
- Bepaal een opstapplaats die haalbaar is voor grote bussen.
- Er zijn geen gereserveerde plaatsen, neem gegroepeerd plaats wanneer je de bus deelt met een andere groep.
- Eten en drinken in de autocar is toegestaan, op voorwaarde dat alles wat op de grond valt (zakjes, kruimels, schillen,...), terug opgeraapt wordt (kauwgom is NIET toegestaan).
- Deponeer afval altijd in de plastic zakjes aan de armleuningen en zeker niet op de vloer.
- Hou steeds rekening met je medepassagiers (keuze film, volume muziek, ...).
- Roken en alcohol drinken in de autocar zijn niet toegestaan.
- Maak gebruik van de stopplaatsen om je afval in de daartoe voorziene containers te gooien. Ruim de bus op bij aankomst zodat de vertrekkende groep ook een propere bus heeft voor de terugreis.
- Om hygiënische redenen worden er geen dieren toegelaten op de autocar.
- Volg steeds de instructies van de chauffeur (net zoals bij een piloot van een vliegtuig).

Veiligheid en comfort

Voor je veiligheid en comfort wordt de reis uitgevoerd met een autocar van minder dan 7 jaar oud en met min. 2 sterren. Sinds enige tijd geldt een verplichte gordeldracht in autocars. Dit betekent concreet dat je in autocars die uitgerust zijn met gordels, deze gedurende de hele rit moet dragen. De rit wordt uitgevoerd door 2 of 3 chauffeurs, overeenkomstig de wettelijke regeling van rij- en rusttijden. Het aantal chauffeurs is afhankelijk van het feit of de autocar vol of leeg terugkeert. De chauffeur rijdt ononderbroken maximaal 4,5u en houdt dan 30 à 45 minuten pauze aan een autowegrestaurant.

Maaltijden

Bij de heenreis zijn er door JEKA geen maaltijden voorzien. Je neemt dus best een dubbel lunchpakket mee. Voor de terugreis voorziet JEKA echter wel een lunchpakket.

Toilet

Het toilet aan boord van de bus is in principe enkel bedoeld voor noodgevallen. Gebruik daarom zoveel mogelijk de toiletten op de stopplaatsen.

Regels voor keuze “eigen vervoer”

Korting "eigen vervoer" Oostenrijk

Voor eigen vervoer heen en terug kent JEKA een vermindering van € 100 toe.

Met eigen wagen

Wanneer je met eigen wagen reist, hou je best rekening met een reisduur van 8 tot 10 uur. Het voorziene uur bij aankomst in en het aangekondigde uur bij vertrek uit het logement dient strikt gerespecteerd te worden.

Omdat de aankomst van een nieuwe groep samenvalt met het vertrek van de voorgaande, kan JEKA hierop geen afwijkingen toestaan. Verwittig ook de JEKA- medewerkers in Oostenrijk als je het land binnenrijdt, zodat zij een idee krijgen van je uur van aankomst.

Met de trein

Je kunt dagelijks per trein van Brussel naar Reutte sporen of omgekeerd. Het normale traject gaat mits overstappen in Keulen, Ulm en Kempten. De prijzen zijn afhankelijk van het tijdstip en de duur van de reis. Informatie is te bekomen op het nummer van Cinter Int. Tel: 02.528.28.28 of via www.b-rail.be of www.bahn.de. Het traject Reutte-station naar het Lechtal (± 20 km tot Stanzach) kan gebeuren met lijnbussen of taxi's.

Met het vliegtuig

Vanuit Zaventem vertrekken er dagelijks meerdere vluchten naar München. Van daaruit reis je in drie uur verder per trein naar Reutte. Het traject Reutte station tot je logement kan per taxi of lijnbus. Kijk voor meer info op: www.brusselsairlines.com en www.lufthansa.com. Met Transavia kan je vanaf Eindhoven naar Innsbruck en terug.

HET LOGEMENT

Onze JEKA-logementen in Oostenrijk zijn verspreid over het Lechtal in verscheidene typisch Tirolse dorpjes. JEKA richt die individuele logementen speciaal in voor jeugdgroepen.

Elke woning beschikt over slaapkamers met stapelbedden, voldoende sanitair, een uitgeruste keuken en een eet- en recreatieruimte. In de keuken is alle materiaal aanwezig om de maaltijden van het JEKA-menu te bereiden. Elektrische toestellen, zoals een mixer, koffiezet, broodrooster,... zijn er niet. In het logement vind je een basispakket aan poetsgerei om je huis netjes te houden, evenals afwasproduct. JEKA zorgt ook voor toiletpapier. Deze producten kan je steeds bijvragen. **Opgelet: keukenhanddoeken en vaatdoeken moet je zelf voorzien!**

Onze logementen zijn degelijk maar sober ingericht, zodat het groepsleven er volledig tot zijn recht kan komen.

Opmerking: huisdieren worden niet toegelaten in de JEKA-logementen !

De huisregels

Brandveiligheid

Hoewel de nodige veiligheidsmaatregelen zijn getroffen, blijven de JEKA-huizen uiteraard heel wat brandbaar materiaal bevatten. Daarom vragen we verscherpte oplettendheid in de keukens, niet te roken in het huis of in de nabijheid van gasflessen. Ga bij aankomst na waar de brandblusapparaten in het huis hangen en hoe je ze moet bedienen, en hoe je in geval van nood iedereen weet te evacueren. Bekijk dus zeker ook de verschillende (nood)uitgangen.

Geluidshinder

We vragen met aandring om rekening te houden met de omwonenden. Geluidsoverlast is onaanvaardbaar. Beperk het geluid (bv. door de ramen te sluiten). Natuurlijk moet je na 22u de nachtrust strikt respecteren en dit tot minimum 8u 's morgens!

Hygiëne en veiligheid

Alle bedden in het JEKA-logement zijn voorzien van hygiënische matrassen met een kussen. **Elke deelnemer dient zijn eigen hoeslaken, kussensloop en slaapzak mee te brengen.** Dit geldt ook voor deelnemers die in een slaapzak slapen! Wie geen hoeslaken en kussensloop mee heeft, moet ter plaatse een set huren bij de JEKA-medewerker tegen een vergoeding van € 8,00 per set.

Verder vragen we elke groep om de deelnemers te verdelen over de beschikbare bedden zoals ze zich in de slaapkamers bevinden. Dit wil zeggen dat het niet toegelaten is om bedden of matrassen te verplaatsen naar een andere kamer. Gelieve hiervoor de grondplannen van het logement te raadplegen (beschikbaar op de JEKA-website). Het is zeker niet toegelaten om een extra slaapplek te creëren op de grond tussen de bedden: dit belemmert immers de vluchtweg in geval van een noodzakelijke evacuatie. De veiligheid van de deelnemers gaat voor het plezier om met een vaste groep vrienden samen te slapen in één ruimte.

Onderhoud

JEKA hecht er veel belang aan dat aankomende groepen een logement aantreffen dat zuiver, netjes en in

goede staat is. Elke nieuwe groep heeft immers het recht om in een net en gezellig huis terecht te komen. Daarbij zal je voor de afreis vooral letten op de netheid in alle kamers, douches en de wc's. Tegelijkertijd zal je controleren of het aantal bedden per kamer overeenstemt met het plan dat je van JEKA kreeg. Verder zal je ook in de keuken grondig controleren of alles netjes werd achtergelaten (het gasfornuis en oven verdienen een extra controlebeurt). Wanneer bij vertrek blijkt dat je logement niet netjes is, zal de JEKA-medewerker de buschauffeurs verwittigen dat de bus niet mag vertrekken alvorens het logement behoorlijk is schoongemaakt. In ieder geval kan een nieuwe groep het aantreffen van een "vuil" huis niet als reden invoeren om zelf niet te moeten poetsen op het einde van het verblijf! Een JEKA-medewerker zal daarom bij aankomst van de groep samen met de groepsleider een rondgang door het huis maken zodat deze een eventueel onaanvaardbare toestand van een bepaalde kamer onmiddellijk kan melden. De JEKA-medewerkers zullen dan de nodige stappen ondernemen om dit euvel te verhelpen.

JEKA verwacht dat je tijdens je verblijf:

- Geen bedden, kasten, tafels e.d. uit de slaapkamers of buitenshuis verplaatst.
- Niet rookt in de slaapkamers.
- De kamers (slaapkamers, badkamers, leefruimte) regelmatig veegt en bij een eventueel 'ongelukje' ook poetst.
- Altijd alle vensters sluit en het licht uitdoet als je het huis verlaat.
- Geen keukenafval, papier, maandverbanden en dergelijke in de lavabo's of toiletten gooit.
- Geen nagels, vijzen of haken in de muren bevestigt.
- Geen agressieve plakband (zoals bruine inpaktape) gebruikt om iets te bevestigen op de muur.
- De vuilniszakken altijd gesloten houdt (om geen ongedierte te lokken zoals vliegen, wespen, ...).
- Volle vuilniszakken stevig toebindt en onmiddellijk naar de container brengt.
- Geluidsoverlast vermijdt, vooral na 22u en voor 8u.
- Het brandreglement kent (alle deelnemers).
- Steeds een volledige deelnemerslijst beschikbaar hebt.

JEKA verwacht dat je aan het einde van je verblijf:

- De vloeren, de meubels, de tafels, de stoelen en het sanitair schoonmaakt.
- De bedden nakijkt en controleert of er geen schade is.
- De overtrekken van de JEKA-matrassen en -kussens reinigt.
- De koelkast reinigt op de vooravond van het vertrek (vraag de JEKA-medewerker vooraf wat je met de eventuele resten doet).
- Gasvuren en oven een grondige onderhoudsbeurt geeft.
- Geen etensresten achterlaat op niet daartoe bestemde plaatsen.
- Kook- en tafelgerei degelijk afwast en sorteert.
- De toiletten en douches een grondige beurt geeft.
- Het terrein rond het huis opruimt (vuilnis verzamelen in zakken die je stevig toebindt en op de

afgesproken plaats achterlaat).

Beschadigingen moeten onmiddellijk aan onze medewerkers gemeld worden. Over de vergoeding wordt in samenspraak met de groepsleider beslist.

Iedere groepsleider is verantwoordelijk voor het naleven van deze regels. Wanneer de regels niet gevolgd worden, zal eventuele schade ter plaatse of na je verblijf gefactureerd worden. Onopzettelijke schade kan door de groep via de familiale verzekering van het betrokken groepslid worden gerecupereerd en eventueel nadien door de groep via de afgesloten verzekeringen Burgerlijke Aansprakelijkheid.

Alvast bedankt voor je medewerking, in naam van JEKA én van de groepen die na jou komen.

Bezoekers

Soms gebeurt het dat ouders van deelnemers of vrienden van de groep langs komen om een bezoek te brengen. Daarvoor gelden de volgende afspraken die vallen onder de meldingsplicht:

- Bezoekers die slechts één dag ter plaatse doorbrengen, zonder in het JEKA-logement te overnachten, worden ons enkel gemeld. Hiervoor wordt niets bijgeleverd, noch aangerekend.
- Overnachten bezoekers meer dan 1 nacht bij de groep, dan moet je dit op voorhand melden en betalen ze € 45 p.p./ nacht in volpension. Binnen deze tarieven zitten steeds de zelfde maaltijden als de groep inbegrepen. Bij volpension bespreek je dit met de JEKA-verantwoordelijke ter plaatse.
- Bezoekers die meer dan 6 nachten ter plaatse doorbrengen, betalen dezelfde prijs als de groepsleden. Dit geldt ook voor diegenen die klaarblijkelijk de vakantie van de groep meebelevan maar in een tent of een caravan overnachten. Zij worden door ons als gewone groepsleden aanzien.

Elk bezoek dient op voorhand te worden gemeld en afgerekend. Slechts per uitzondering wordt een betaling ter plaatse toegestaan.

Bovendien dien je rekening te houden met:

- Plaatselijke reglementen die het verbieden om, zonder schriftelijke toestemming van de autoriteiten, rond onze huizen tenten of caravans op te stellen.
- De maximumcapaciteit van elke kamer mag nooit worden overschreden (omwille van de brandveiligheid).

Privaatkamers

Sommige groepen wensen voor hun kookpersoneel of voor een vergezellend echtpaar één of meerdere kamers (zonder maaltijden) te huren in de nabijheid van hun logement en wensen deze personen gebruik te laten maken van de maaltijden, samen met de groep.

Vraag JEKA om een passend voorstel voor privaatkamers, wij kunnen je hierbij helpen.

Na verzending van het bestelformulier en toezegging van onze kant, blijft 60 % van de prijs van de kamer(s) verschuldigd bij eventuele annulering; bij opzegging binnen de 7 dagen vóór vertrek blijft de volledige huurprijs verschuldigd aan JEKA.

Pension op maat

Wanneer personen totaal onafhankelijk van de groep in het Lechtal wensen te verblijven (bv. ouders van deelnemers), kunnen ze een beroep doen op onze Pensionformule, d.w.z. verblijf in hotel of pension in

halfpension. Zij behoren dan, wat JEKA betreft, niet tot de groep (logies en eten buiten het JEKA-logement) en krijgen een eigen dossiernummer en factuur.

De verblijfstaks

Je bent in Oostenrijk verplicht om een verblijfstaks te betalen per nacht / per persoon ouder dan 15 jaar tw € 2,60 p.p. per nacht. Opgelet deze taksen zitten nooit inbegrepen in de pakketprijs.

Schoolgroepen die met een officiële brief MET schoolstempel bewijzen dat ze een school zijn, kunnen volledig vrijgesteld worden van de verblijfstaks, indien de deelnemerslijst een aanvaardbare verdeling tussen leerlingen en leerkrachten vertoont

Het objectief is dat het JEKA-bureau in Stanzach aan de hand van de deelnemerslijst de documenten voor de toeristenbelasting en de Lechtal Aktiv Card (LAC) afdruckt.

Een Lechtal Aktiv Card (LAC) is verplicht (goed voor heel wat kortingen - zie reisdossier). De aankoopprijs bedraagt € 2,7 per nacht en dien je te bestellen voor de volledige groep. Zowel de verblijfstaks als de LAC worden aangerekend via facturatie.

DE VOEDING

JEKA doet er alles aan om je verblijf zo vlot mogelijk te laten verlopen. Hier krijg je in het kort uitgelegd hoe onze medewerkers ter plaatse je met raad en daad bijstaan waar nodig en hoe de leveringen verlopen.

De levensmiddelen

De maaltijden

JEKA levert alle levensmiddelen die je tijdens je verblijf, voor tochten, uitstappen en de terugreis nodig hebt. Per dag zijn twee broodmaaltijden met het nodige beleg en één warme maaltijd voorzien. Het eten is ruim bemeten, van hoge kwaliteit, vol afwisseling en aangepast aan onze smaak. Kortom, we besteden er veel aandacht aan, want het succes van je vakantie hangt er grotendeels van af. De broodmaaltijden kunnen gemakkelijk als lunchpakket gebruikt worden.

De plaatselijke bakker levert elke ochtend brood. Voor de eerste dag voorzien wij je wit en bruin brood, geschat op je aantal deelnemers. Nadien geef je elke dag vòòr 17.00 uur aan onze leveringsverantwoordelijke via sms of telefoon door hoeveel wit of bruin brood je wenst voor de dag nadien (geleverd 's morgens samen met de kleine broodjes). Let op: op zondag levert de bakker niet! In de plaats van kleine broodjes voorzien wij dan afbakbroodjes, dat je best de avond voordien uit je diepvries haalt en dan in de oven opwarmt. Bij je wit en bruin brood bestelling op vrijdagavond bestel je extra brood voor de zondag. Denk eraan onze verantwoordelijke levering tijdig te verwittigen wanneer je een 2-daagse wilt organiseren, zodat kleine broodjes en extra brood voor 2 dagen besteld kunnen worden.

Warme maaltijden worden kant en klaar diepgevroren geleverd. Opwarmen volgens de meegeleverde instructies! Enkel sommige bijgerechten dien je klaar te maken (aardappelen, rijst, pasta, ...) Vers fruit, groenten, desserts, sauzen,... worden volgens menu geleverd.

De leveringen

Bij aankomst vind je in je logement de eerste bevoorrading met de basisbestanddelen (bv aardappelen, boter, melk, suiker, ...) en de voorraad voor de eerste dagen. Ook toespis en beleg is voorzien. Aarzel niet om snel contact op te nemen met je JEKA-medewerker wanneer zou blijken dat de geleverde hoeveelheid te klein of te groot is. In overleg met de JEKA-medewerker kan dit worden aangepast. Extra bestellingen bv melk, toespis, beleg kan je aanvragen via briefje, sms, telefoon of geef je door aan je JEKA-medewerker. We vragen wel dat de producten op een correcte manier worden gebruikt. Wanneer je iets overhoudt of niet lust, laat het dan niet bederven maar verwittig de JEKA-medewerker, die er wellicht andere groepen een plezier mee kan doen. Uiteraard willen wij, net zoals jullie zo weinig mogelijk voedsel verkwisten. Extra bijvragen kan gerust maar overvolle biobakken willen we niet! Vanzelfsprekend neem je bij je vertrek niets mee naar huis van de permanente voorraad.

De laatste dag van je verblijf wordt in je logement de eerste bevoorrading geleverd voor de volgende groep. We vragen je om van deze levering geen producten te gebruiken.

JEKA voorziet aangepaste maaltijden wanneer dit noodzakelijk of gewenst is. Om organisatorische redenen dienen we ons te bepreken tot volgende menu's:

- vegetarisch
- lactosevrij

- glutenvrij
- halal

Gelieve in de deelnemerslijst deze maaltijden op maat aan te duiden en deze, zoals aangegeven in de tijdslijn, voor eind maart over te maken. In het geval van zware voedselallergieën vragen we je contact op te nemen met het JEKA.

Deelnemers die een bepaald dieet volgen, doen er goed aan om toch hun eigen specifieke dieetproducten mee te nemen vanuit België. Ervaring leert ons dat deze producten niet altijd te vinden zijn in de lokale winkels.

Opmerkingen:

- Qua kruiden levert JEKA alleen zout, peper en nootmuskaat; andere kruiden dien je dus zelf mee te brengen.
- Het menu zal nog wijzigingen ondergaan, de definitieve versie ligt bij aankomst klaar in de keuken.
- Alleen de dranken vermeld op het menu zijn inbegrepen.
- Er wordt geen terugbetaling voorzien voor ongebruikte maaltijden (bv. ten gevolge van een tweedaagse).

Fijne vakantie !!

Voorbeeldmenu

Dit betreft een voorbeeldmenu in functie van het marktaanbod kan dit menu steeds door JEKA verder worden aangepast.

Ontbijt =broodmaaltijd bestaande uit brood, margarine, oploskoffie, thee, melk, confituur, suiker, cornflakes en choco Basis =broodmaaltijd bestaande uit brood, margarine, oploskoffie, thee, confituur, suiker, choco, kaas en vlees De bakker levert elke dag het brood aan huis, behalve op zondag. Op zondag zijn er 2 diepvriesbroodjes (+ brood van zaterdag) voorzien. Bijvragen van de basisingrediënten, smeerkaas en cornflakes kan, zolang het maar opgegeten wordt !						
Frigo	Diepvries	Standaard	Vegetarisch	Halal	Glutenvrij	Lactose
Dag 1	Koud: Extra:	Spaghetti bolognese Koek	Spaghetti in tomaatsaus	Spaghetti in tomaatsaus	Glutenvrije pasta Glutenvrije koek	- Lactosevrije koek
Dag 2	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis Kippenhaasje in braadsaus, groenten en rijst Fruit Basis + tomaat en sla Aardbeienijs	Gepaneerde kaas, rijst en groenten	Halal beleg Halal kalkoen, rijst en groenten Halal beleg	Glutenvrij brood Kipfilet, rijst en groenten - Glutenvrije brood Waterijsje	Lactosevrije melk Kipfilet, rijst en groenten - Lactosevrije kaas Waterijsje
Dag 3	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + honing Rundshamburger met gebakken of steak aardappelen en prinsessenboontjes Fruityoghurt Basis + tortilla, pesto, mozzarella Koek	Groenteburger met gebakken of steak aardappelen en prinsessenboontjes	Halal beleg Halalburger met gebakken of steak aardappelen en prinsessenboontjes	Glutenvrij brood - - Glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk - - Lactosevrije yoghurt Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 4	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + spek met ei Groenteballetjes in italiaanse saus met rijst Fruitsla Basis + soep Koek	Geen spek	Halal beleg	Glutenvrij brood - Felix Sugo Fleisch Sauce glutenvrij - Soep met dv groenten, glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk - - Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 5	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + tomaat Kip Alfredo saus met broccoli & macaroni Vanille/chocolade pudding Basis + komkommer Fruit	Macaroni met bechamelsaus en broccoli	Halal beleg Macaroni met bechamelsaus en broccoli Alpro soya pudding Halal beleg	Glutenvrij brood Glutenvrije pasta met tomatensaus en broccoli Alpro soya pudding glutenvrije brood	Lactosevrije melk Macaroni met tomatensaus en broccoli Alpro soya pudding Lactosevrije kaas
Dag 6	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + yoghurt en granola Fishsticks met spinaziestampot Vanille-ijs Basis + soep + eiersalade Koek en fruit	-	Halal beleg - - Halal beleg	Glutenvrij brood, glutenvrij granola - - Visfilet met spinaziestampot Waterijsje Soep met dv groenten, glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk en yoghurt Fishsticks met aardappelen en spinaziepuree (lactosevrije melk/kookvocht aardappel) Waterijsje Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 7	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + ei Kippenhaasje zoetzuur met rijst Kaiserschmarn met appelmoes Basis Fruit	Zoetzure saus apart + rijst + ananas	Halal beleg Zoetzure saus apart + rijst + ananas Halal beleg	Glutenvrij brood Kipfilet met zoetzure saus en rijst Muffins Choco glutenvrij Glutenvrije brood	Lactosevrije melk - Muffins Choco lactosevrij Lactosevrije kaas
Dag 8	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis Vol-au-vent met puree Vanille yoghurt Basis Koek	Grill-kaas, rauwkost met puree	Halal beleg Grill-kaas, rauwkost met puree - Halal beleg	Glutenvrij brood Grill-kaas, rauwkost met puree - Glutenvrije brood	Lactosevrije melk Grill-kaas, rauwkost met aardappelen Lactosevrije yoghurt Lactosevrije kaas
Dag 9	Ontbijt: Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis Varkenslapje in vleesjus met bloemkool in kaassaus & aardappelen Schoko ijs met dessertsauce Basis + sla, komkommer en tomaat Koek	Groenteburger met bloemkool in kaassaus & aardappelen	Halal beleg Groenteburger met bloemkool in kaassaus & aardappelen - Halal beleg	Glutenvrij brood Varkenslapje met aardappelen en bloemkool Waterijsje Glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk Varkenslapje met aardappelen en bloemkool Waterijsje Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 10	Ontbijt: Warm: Koud: Extra:	Ontbijtbuffet Kalkoenschntzel met broodjes Basis + restjes Koek	Vegi schnitzel met broodjes	Halal beleg Vegi schnitzel met broodjes Halal beleg	Glutenvrij brood - Glutenvrije & lactosevrije worst met glutenvrije brood Glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk en yoghurt - Glutenvrije & lactosevrije worst met brood Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
SMAKELIJK ETEN !						
Aardappelen, pasta, chocolade saus en appelmoes moeten toegevoegd worden aan de gerechten en bevinden zich niet in de diepvries. Basis kan gedeeltelijk teruggevonden worden in de frigo.						
Lieve kookouders en foeriers, jullie krijgen bij de eerste levering alle benodigdheden voor het ontbijt en avondeten voor de hele periode. Jullie kunnen naar hartelust variëren om het ontbijt zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Zo wordt een etje 's ochtends altijd geapprecieerd. Bijvragen kan uiteraard altijd, maar liefst tijdig en met overzicht, wat echt nodig is.						
Menu kan licht wijzigen naargelang het aanbod van onze leveranciers. U wordt hiervan tijdig op de hoogte gesteld.						
Het grootste deel van de warme maaltijden zijn geproduceerd in een fabriek waar verschillende voedingsproducten worden verwerkt. Mogelijks bevatten deze maaltijden sporen van noten, gluten, lactose, ... De groepen zijn daarom zelf verantwoordelijk voor deelnemers met zware voedingsrestricties.						