



# REISREGELS ZOMER 2024



## SPANJE - MONTSENY

JEKA vzw - Stationsstraat 75 – 1730 Asse // 02 230 84 55  
[info@jeka.be](mailto:info@jeka.be) // [www.jeka.be](http://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 die U met JEKA vzw ondertekent.

De regels worden jaarlijks aangepast en toegezonden aan alle groepen die reeds een overeenkomst voor pakketreizen hebben afgesloten

Voor een zorgenloos verloop van de zomerkampen is het van groot belang dat elke groep zich houdt aan onderstaande regels en dat deze bekend zijn van alle leiders en deelnemers.

## Inhoudstafel

Inleiding	p.1
Transport	p.2
Bagage	p.2
Reistoelating minderjarigen	p.2
Busregels	p.3
Eigen vervoer	p.3
Logement	p.4
Huisregels	p.4
Verblijfstaks	p.7
Voeding	p.8
De levensmiddelen	p.8

## Het transport

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.

Je kan er echter voor kiezen om het vervoer zelf te organiseren, en krijgt dan een korting op de kampprijs.

We geven je hieronder de nodige praktische informatie om je reis voor te bereiden.

### Transportfiche Spanje

Heen:	Nachtreis
Vertrek:	's avonds (tussen 21u en 23u)
Aankomst	's namiddags (tussen 14u en
Terug:	Nachtreis
Vertrek:	namiddag (tussen 15u en 18u)
Aankomst	voormiddag (voor 12u)
Eigen vervoer:	
Korting van € 115 p.p.	

## De bagage

Per persoon is slechts 1 koffer of rugzak van max. 20 kg (80x70x30cm) + 1 stuk handbagage (3kg) (maat bagagerek bus) 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 mee- nemen; 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 elk lid zijn bagage 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 reistoelating voor minderjarigen

Wanneer een minderjarige naar het buitenland reist en niet vergezeld wordt door beide ouders, moet een reistoelating worden meegegeven. Dit is een formulier waarop één van de ouders of een voogd toestemming geeft aan de minderjarige om naar het buitenland te reizen onder toezicht van een andere persoon, organisatie of school. De handtekening van de ouder of voogd moet gewettigd worden op het gemeentehuis van de woonplaatst.

Naast de reistoelating heeft het kind steeds een geldig identiteitsbewijs met foto nodig om naar het buitenland te reizen.

# De busregels

## Algemeen

1. Iedereen moet 30 minuten vóór het aangeduide vertrek uur op het afhaaladres aanwezig zijn.
2. Bepaal een opstapplaats die haalbaar is voor grote bussen.
3. Er zijn geen gereserveerde plaatsen, neem gegroepeerd plaats wanneer je de bus deelt met een andere groep.
4. 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).
5. Deponeer afval altijd in de plastic zakjes aan de armleuningen en zeker niet op de vloer.
6. Hou steeds rekening met je medepassagiers (keuze film, volume muziek, ...).
7. Roken en alcohol drinken in de autocar zijn niet toegestaan.
8. 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.
9. Om hygiënische redenen worden er geen dieren toegelaten op de autocar.
10. 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.

## Eten onderweg

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

## Toiletten onderweg

Het toilet aan boord van de bus is in principe enkel bedoeld voor noodgevallen. Het moet ook nog op de terugreis kunnen gebruikt worden want bij het wisselen van de groepen is het niet mogelijk om een volle toilet volgens de regels te ledigen. Maak maximum gebruik van de pauze's.

# Regels en advies voor keuze “Eigen vervoer”

## Korting “eigen vervoer” Spanje

Voor eigen vervoer heen en terug kent JEKA een vermindering van € 115 toe.

## Met eigen wagen

Wanneer je met eigen wagen reist, hou je best rekening met een reisduur van 12 tot 14 uur. De “wegen naar het zuiden” zijn tijdens de vakantiemaanden immers altijd zeer druk. Je kan het wat rustiger aan doen door de autowegen (met péage of tol) te vermijden en eventueel een overnachting onderweg te voorzien.

De weg over Clermont-Ferrand, Millau, Béziers is minder druk, maar ook minder vlot. Kies je voor de route Dijon, Lyon, Orange, dan kies je voor de meest rechtstreekse autowegverbinding naar het zuiden. Dit is echter meteen ook de drukste route en je moet hier natuurlijk ook “péage” betalen.

## Met de trein

Vanuit Brussel kan je met een internationale trein richting Barcelona. In het Spaanse Portbou, net over de Franse grens, moet je overstappen, want de Spaanse spoorwegen, de RENFE, hebben een andere spoorbreedte. De internationale treinen komen aan in het station Estacion Sants (centraal station) van Barcelona, en van daaruit is er om het half uur een verbinding naar Sant Celoni. Met nog een taxirit van een twintigtal minuten ben je ter plaatse. Meer info : [www.b-rail.be](http://www.b-rail.be).

## Met de internationale reisbus

Vanuit Brussel en Luik rijden autocars van o.a. Eurolines naar Barcelona. Meer info : [www.eurolines.be](http://www.eurolines.be).

## Met het vliegtuig

BARCELONA: Het vliegveld El Prat ligt zuidelijk van Barcelona, op 14 km van het centrum. Er is om het halfuur een treinverbinding met Estacio Sants, (centraal station), maar je kan ook een taxi nemen. Vanuit Charleroi of Zaventem zijn er dagelijks vluchten richting Barcelona.

GIRONA: Ook naar Girona zijn er dagelijks vluchten vanuit Charleroi. Er is een bus die je van de luchthaven in Girona naar het station brengt. Van daaruit kan je de trein nemen naar Sant Celoni.

Voor de rest van het traject doe je een beroep op een taxi.

Kijk voor meer info op: [www.ryanair.com](http://www.ryanair.com).

## Het logement

Onze JEKA-logementen in Spanje zijn gelegen tussen de dorpjes Sant Esteve de Palautordera en Montseny, deels aan de voet van het gelijknamige massief, deels binnen de grenzen van het natuurpark langs de loop van de Tordera. De meeste logementen hebben de typische stijl van de streek met ruw afgewerkte gevels en het uitzicht van een boerenwoning.

Elke woning beschikt over slaapkamers met stapelbedden, voldoende modern sanitair, een uitgeruste keuken en een eet- en recreatieruimte. In de keuken is alle materiaal aanwezig om het JEKA-menu klaar te maken. Er zijn geen elektrische toestellen, zoals een mixer, koffiezet, broodrooster...

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. Daarom is er bv. geen televisie of radio. Telefoon is er evenmin, maar via de JEKA-permanentie ben je in geval van nood altijd bereikbaar.

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

Om de grondplannen van de logementen in Spanje van naderbij te bekijken kan je terecht op onze website [www.jeka.be](http://www.jeka.be) (menu -> nieuws -> 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 keuken, 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 **aandrang** om rekening te houden met de omwonenden. Geluidsoverlast is onaanvaardbaar. Beperk het geluid (bv. door de ramen te sluiten). 's Middags nemen heel wat mensen hun siësta. Hou hier rekening mee! Natuurlijk moet je na **22u de nachtrust strikt respecteren en dit tot minimum 8u 's morgens!** Groepen/groepsleden die de regels rond geluidshinder aan hun laars lappen, kunnen door de huiseigenaar beboet worden en in het slechtste geval zelfs uit het huis gezet worden. Alle hiermee samenhangende kosten (boete, transport, repatriëring, andere logies, ...) zijn voor rekening van de groep en kunnen niet op JEKA verhaald worden.

## Hygiëne en veiligheid

Alle bedden in het JEKA-logement zijn voorzien van hygiënische matrassen met een kussen. Elke deelnemer dient zijn eigen hoeslaken en kussensloop mee te brengen. Dit geldt ook voor deelnemers die in een slaapzak slapen! Wie geen hoeslaken en kussensloop mee heeft, kan ter plaatse een set huren bij de JEKA-medewerker tegen een vergoeding van € 8,50 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 te verhelpen.

## Onderhoud (vervolg)

JEKA verwacht dat je **tijdens je verblijf**:

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

JEKA verwacht dat je aan het **einde van je verblijf**:

1. De vloeren, de meubels, de tafels, de stoelen en het sanitair schoonmaakt.
2. De bedden nakijkt en controleert of er geen schade is.
3. De overtrekken van de JEKA-matrassen en -kussens correct opmaakt.
4. De koelkast en de diepvriezer (eerst ontdooien) reinigt op de vooravond van het vertrek (vraag de JEKA-medewerker vooraf wat je met de eventuele resten doet).
5. Gasvuren en oven een grondige onderhoudsbeurt geeft.
6. Geen etensresten achterlaat op niet daartoe bestemde plaatsen.
7. Kook- en tafelgerei degelijk afwast en sorteert.
8. De toiletten en douches een grondige beurt geeft.
9. 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 gec recupereerd 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:

1. 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.
2. Overnachten bezoekers meer dan 1 nacht bij de groep, dan moet je dat op voorhand melden en betalen ze € 35 per persoon, per nacht. Hierin zitten dezelfde maaltijden als de groep inbegrepen. Bij volpension bespreek je dit met de JEKA-verantwoordelijke ter plaatse.
3. 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:

1. JEKA is geen transportfirma voor meubels en kan onmogelijk in extra slaapgelegenheden voorzien, extra aan het meubilair dat ter beschikking staat in het logement.
2. Plaatselijke reglementen die het verbieden om, zonder schriftelijke toestemming van de autoriteiten, rond onze huizen tenten of caravans op te stellen.
3. 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.

## De verblijfstaks

Je bent in Spanje-Montseny niet onderhevig aan de betaling van een verblijfstaks.



## 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 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.

JEKA levert elke ochtend vers brood, afgehaald bij de plaatselijke bakker. De hoeveelheid beantwoordt aan een meer dan gemiddeld groepsverbruik voor 2 broodmaaltijden met beleg per dag. Gelieve onze medewerkers tijdig te verwittigen wanneer je een 2-daagse wilt organiseren, zodat het brood voor 2 dagen besteld kan worden.

Voor het warme avondmaal gebruiken we zo veel mogelijk verse producten: zo voorzien we voor elke deelnemer bijna elke dag een stuk vers fruit.

### De leveringen

Bij aankomst vind je in je logement de eerste bevoorrading met de basisbestanddelen (aardappelen, boter, melk, suiker, e.d.) en de voorraad voor de eerste dagen. Neem zo snel mogelijk contact op met je JEKA-medewerker wanneer zou blijken dat de geleverde hoeveelheid te klein of te groot is. Na overleg kan de levering worden aangepast aan de werkelijke behoefte van de groep.

In de keuken van elk huis hangt een plastic mapje waar je vragen, berichten of kleine extra bestellingen (vb. melk) kan achterlaten voor onze medewerkers wanneer er niemand van de groep thuis is.

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. 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.

### Uitzonderingen op de standaardmaaltijden

In de mate van het mogelijke en indien lokaal beschikbaar ondersteunen we de volgende aanpassingen aan de maaltijden: vegetarisch, halal, glutenvrij en voedselallergie. Dit dient uiterlijk 2 weken voor afreis aangevraagd te worden, voorzien van de nodige nuttige informatie (zeker wat betreft de allergieën: hoe ernstig is de allergie, wat kan, wat niet, ...?).

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.

## Het voorbeeldmenu

Uiteraard is er geen enkele verplichting om het menu (zoals omschreven op de volgende pagina) strikt te volgen. Bederfelijke levensmiddelen worden om de andere dag gebracht, niet-bederfelijke waren in 2 grote leveringen. De 1ste staat reeds klaar bij je aankomst en reikt tot de lunch van dag 6. De 2de wordt in de loop van dag 5 geleverd. Herschikkingen over de leveringsdagen heen zijn niet mogelijk: JEKA kan geen producten vroeger leveren dan wanneer ze door de groothandelaars aan het bureau geleverd zijn. Je moet er dus wel rekening mee houden dat de volgorde en de samenstelling van de verschillende leveringen volledig is afgestemd op dit voorbeeldmenu, en dat je bijgevolg in de knoei kan geraken wanneer zonder nadenken alles op tafel wordt gezet wat voorhanden is.

### **Opmerkingen:**

- Qua kruiden levert JEKA alleen zout en peper; andere kruiden dien je dus zelf mee te brengen.
- Het menu kan 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).

# Het voorbeeldmenu

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

<b>MENU ZOMER</b>		
Type = brood, margarine, confituur, oploskoffie, thee, melk, suiker		
<b>Dag 1</b>	Avond:	Soep; spaghetti, tomatensaus, gehakt, champignons, paprika, wortelen, ajuin, look, geraspte kaas; chocoladepudding
<b>Dag 2</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + smeerkaas, cornflakes Type + paté, boterhamworst, komkommer; dessert Soep; aardappelen, brochette, sla, tomaten; vers fruit
<b>Dag 3</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + choco Type + koude schotel: aardappelen, augurken, zilveruitjes, knakworstjes, gekookte hesp; vers fruit Soep; aardappelen, erwtes en wortelen, hamburger; dessert
<b>Dag 4</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + ei Type + kaas, kalkoenfilet; vers fruit Soep; slaatje met groene en rode paprika's, kaas, rijst, kipfilet, ananas, kerriesaus; dessert
<b>Dag 5</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + kaas Type + koude schotel: tagliatelli, komkommer, tomaten, asperges, salami, tonijn; meloen Soep; aardappelen, cordon bleu, snijboontjes; dessert
<b>Dag 6</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + ei, cornflakes Type + paté, boterhamworst, kaas; dessert Soep; aardappelen + spinazie, braadworst, mosterd; dessert
<b>Dag 7</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + chocolademelk + kaas Type + koude schotel: aardappelen, tomaten, sla, gekookte hesp, tonijn, ei Soep; spirelli, gemalen kaas, kippenbil, perzik in blik, champignons; dessert
<b>Dag 8</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + smeerkaas Type + kaas, salami; dessert Soep; aardappelpuree, gepaneerde visfilet, citroen, sla, tomaten; vers fruit
<b>Dag 9</b>	Ontbijt: Middag: Avond:	Type + choco Type + tortilla: spek, eieren, uien, aardappelschijfjes en tuinkruiden; vers fruit Soep; aardappelen, varkenslapje, bloemkool; dessert
<b>Dag 10</b>	Ontbijt: Middag:	Type + kaas Soep; spaghetti, tomatensaus, gehakt, champignons, paprika, wortelen, ajuin, look, geraspte kaas; vers fruit fruit
<b>Vertrek</b>	Lunchpakket	Type + kalkoenfilet, kaas, smeerkaas, boterhamworst, vers fruit, koekje
* alleen de dranken die vermeld zijn op het menu zijn inbegrepen		
<b>SMAKELIJK ETEN !!</b>		

