



REISREGELS ZOMER 2024



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 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
Verblijfstakingen		p.7
Voeding	p.8	
De levensmiddelen		p.8
Het voorbeeldmenu		p.9

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 dan krijg je een korting op de kampprijs.

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 (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 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.

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

Transportfiche Oostenrijk

Heen:	Dagreis
<i>Vertrek:</i>	's ochtends (tussen 7u en 9u)
<i>Aankomst:</i>	's avonds (rond 19u)
<hr/>	
Terug:	Nachtreis
<i>Vertrek:</i>	's avonds (tussen 17u en 19u)
<i>Aankomst:</i>	's middags (voor 12u)
<hr/>	
Eigen vervoer:	
<i>Korting van € 80 p.p.</i>	

De busregels

Algemeen

1. Iedereen moet 30 min. 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 (kauwgum 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 echter wel 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 reglementair te ledigen. 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 € 80 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 keukens is alle materiaal aanwezig om het JEKA-menu klaar te maken. 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. 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 Oostenrijk van naderbij te bekijken kan je terecht op onze website www.jeka.be (onderaan de landenpagina "Oostenrijk-Lechtal").

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 aandrang 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 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 € 8,00 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:

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 veegt 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. Geluidsoverlast vermijdt, vooral na 22u en voor 8u.
11. Het brandreglement kent (alle deelnemers).
12. Steeds een volledige deelnemerslijst beschikbaar hebt.

Onderhoud (vervolg)

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 reinigt.
4. De koelkast 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 afgewast 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 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:

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 dit op voorhand melden en betalen ze € 35 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.
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.

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 € 1,90 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 reisdosier) kost € 2,00 dien je bestellen voor de ganse 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 toespijs 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, toespijs, 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 beperken tot:

- vegetarisch menu
- lactosevrij menu
- glutenvrij menu
- halal menu

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-bureau in Asse.

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. JEKA levert telkens de voeding van 3 dagen ineens waardoor je het menu van die 3 dagen naar eigen believen mag herschikken. 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, 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).

Tot slot: JEKA doet er alles aan om je verblijf zo vlot mogelijk te laten verlopen. Onze medewerkers ter plaatse wil jullie maar al te graag met raad en daad bijstaan waar nodig en hoe de leveringen verlopen.

Fijne vakantie!!

Het voorbeeldmenu

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

JEKA MENU 2024 - ZOMER

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 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 tomaat-kaassaus -	Spaghetti in tomaat-kaassaus -	Glutenvrije pasta Glutenvrije koek	- Lactosevrije koek
Dag 2	Ontbijt Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis Kippenhaasje in braadsaus met gebakken aardappelen en prinsessenboontjes Rijstpap Basis + tomaat en sla Fruit	- Groentenburger met gebakken aardappelen en prinsessenboontjes - - -	Halal beleg Groentenburger met gebakken aardappelen en prinsessenboontjes - Halal beleg -	Glutenvrij brood Kipfilet met gebakken aardappelen en groene boontjes - Glutenvrije brood -	Lactosevrije melk - Lactosevrije dessert Lactosevrije kaas -
Dag 3	Ontbijt Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + honing Boerenbraadworst in ajuinisauus met wortelstampot Yoghurt Bosbessen Basis + eiersalade Koek	- Bak-Camembert met wortelstampot - - -	Halal beleg Halal braadworst met wortelstampot - - -	Glutenvrij brood Glutenvrije worst met wortelstampot - Glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk Boerenbraadworst in ajuinisauus met aardappelen en wortelen Lactosevrije yoghurt Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 4	Ontbijt Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + spek met ei (Groenten)balletjes in tomatensaus met rijst Fruitsla Basis + soep Koek	- Geen spek - - -	Halal beleg - - - -	Glutenvrij brood - Balletjes in tomatensaus en rijst - Soep met dv groenten, glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk - - Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 5	Ontbijt Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + tomaat Macaroni ham en kaas met broccoli Vanille/choco 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 Fruit	- - - - -	Halal beleg - - Halal beleg -	Glutenvrij brood, glutenvrij granola - Visfilet met spinaziestampot Waterijsje Soep met dv groenten, glutenvrije brood -	Lactosevrije melk en yoghurt... spinaziepuree (lactosevrije melk/kookvocht aardappel) Waterijsje Lactosevrije kaas -
Dag 7	Ontbijt Warm: Dessert: Koud: Extra:	Basis + ei Kippenhaasje zoetzure met rijst Kaiserschmarn met appelmoes Basis Fruit	- Eieren, zoetzure saus apart + rijst - - -	Halal beleg Halal kip + zoetzure saus apart + rijst - 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 Val-ou-vent met puree Vanille/chocolade pudding Basis Koek	- Grill-kaas, rauwkost met puree - - -	Halal beleg Grill-kaas, rauwkost met puree Alpro soya pudding - Halal beleg -	Glutenvrij brood Grill-kaas, rauwkost met puree Alpro soya pudding - Glutenvrije brood -	Lactosevrije melk Grill-kaas, rauwkost met aardappelen Alpro soya pudding Lactosevrije kaas -
Dag 9	Ontbijt Warm 1: Warm 2: Dessert: Koud: Extra:	Basis Varkenslapje in vleesjus met erwten en wortelen & aardappelen Groentenburger met bloemkool in kaassaus & aardappelen Vanille-ijs Basis + sla en tomaat Koek	- Groentenburger met erwten en wortelen & aardappelen - - -	Halal beleg Groentenburger met erwten en wortelen & aardappelen - - Halal beleg -	Glutenvrij brood Pangasiusfilet + aardappelen + groenten Pangasiusfilet + aardappelen + groenten Waterijsje Glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk - Groentenburger met aardappelen + groenten Waterijsje Lactosevrije kaas Lactosevrije koek
Dag 10	Ontbijt Warm: Koud: Extra:	Ontbijtbuffet Kalkoenschnitzel met broodjes Basis + restjes + sla Koek	- Vegi schnitzel met broodjes - -	Halal beleg Vegi schnitzel met broodjes Halal beleg -	Glutenvrij brood Glutenvrije worst met glutenvrij brood Glutenvrije brood Glutenvrije koek	Lactosevrije melk en yoghurt - Lactosevrije kaas Lactosevrije koek

SMAKELIJK ETEN !

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 eitje '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.