

## Informatie over maaltijden RSW 2018

Dit jaar kunnen jullie kiezen met je patrouille of je een pastagerecht wil maken of een aardappelgerecht. Jullie krijgen bij beide gerechten gehakt je mag zelf bedenken wat je hier mee wilt maken.

*Tips:* bij het pastagerecht kun je het gehakt bakken en door de pasta roeren. Bij het aardappelgerecht kun je bijvoorbeeld gehaktballen maken of hamburgers.

Zit er in je groepje een vegetariër? Dan kan je alleen het pastagerecht kiezen.

Bij de gerechten horen natuurlijk ook groentes! Hiervoor kunnen jullie een keus maken uit diverse verse groentes in onze groentekraam, daar moeten jullie drie soorten groenten kiezen.

Om jullie gerecht op smaak te brengen moeten jullie zelf kruiden meenemen. Het is dit jaar niet toegestaan om extra ingrediënten mee te nemen voor het hoofdgerecht.

Dit jaar moeten jullie wel zelf jullie toetje maken. Daarvoor moeten jullie zelf de ingrediënten meenemen. Zo kunnen jullie je onderscheiden van de rest! Houd er rekening mee dat er geen koelkast op het terrein is. Bedenk dus een toetje waarvan de ingrediënten buiten de koelkast bewaard kunnen worden.

Voor het ontbijt en de lunch moeten jullie zelf zorgdragen voor het zoet beleg. Denk hierbij bijvoorbeeld aan hagelslag, chocoladepasta en jam. Brood, hartig beleg, boter en de rest wat jullie nodig hebben krijgen jullie van ons.