

# Ontbijtje!

Van 04.00 tot 11.00, soms meerdere keren per ochtend

Brood (tarwe, rogge-zwaar of licht – wit of bruin)

Pannekoek (boekweit en andere granen, melk, karnemelk, soms spek of appel)

Pap: (melk, karnemelk, gort, roggemeel, boekwriet, havermout, brood, zelfs rijst of sago)

Aardappelen (op allerlei manieren bereid)

Seizoensproducten als Balkenbrij (boekweitmeel, slachtafval, bouillon, kruiden)

Koffie (en thee)

# Warme maaltijd

Brijsoepen, zoals erwten en bonensoep (bruine boon, maar ook dikke snijboon)

Soep op basis van vleesbouillon (voorgerecht)

Stampot (peulvruchten, kool, wortels, enz. met aardappel).  
Smaakmakers: azijn, stroop, suiker, uien, mosterd. (Soms spek en vlees)

Meelpap, veelal met stroop

Rijst (rijstepap, rijstebrij)

# Avondmaaltijd(en)

Vooral brood en pap

