



lekker en vers

Lekker en Vers Zomermenu Algemeen + Eigentijds

	10 juli 2017 maandag	11 juli 2017 dinsdag	12 juli 2017 woensdag	13 juli 2017 donderdag	14 juli 2017 vrijdag
Week 2	Kipgehaktbal / vega gehaktbal jus (veg) Zomergroentemix Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Runderburger / vega hamburger jus (veg) Stamppot prei NA-	Macaroni bolognese Macaroni bolognese vegetarisch Pasta tonijn (eigentijds)	Visburger / vega javaanse schijf jus (veg) Peultjes/ Worteltjes NA- Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente Kip pilav NA- Quorn Pilav Oriëntaalse quinoa (eigentijds)
	17 juli 2017 maandag	18 juli 2017 dinsdag	19 juli 2017 woensdag	20 juli 2017 donderdag	21 juli 2017 vrijdag
Week 3	Kipburger populair / vega cheeseburger jus (veg) Stamppot spinazie NA-	Spaghetti bolognese Spaghetti bolognese vegetarisch	Kipfilet / vega groenteschijf jus (veg) Rode kool met appel Aardappelpuree	Gele rijst met groente Kip madras NA- Quorn madras Zoete aardappel massala quinoa (eigent)	Rundervink / vega schnitzel jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-
	24 juli 2017 maandag	25 juli 2017 dinsdag	26 juli 2017 woensdag	27 juli 2017 donderdag	28 juli 2017 vrijdag
Week 4	Zilvervliesrijst met groente Chili con carne NA- Chili sin carne Volkoren penne met pompoen/ spinaz	Runderburger / vega hamburger jus (veg) Franse groentemix NA- Gekookte aardappelen NA-	Rundergehaktbal / quornfinger jus (veg) Stamppot raapstelen NA-	Spaghetti met groente Italiaanse Kipschotel NA- Italiaanse quornschotel	Botermakreel / vega cordon bleu jus (veg) Romanobonen Puur gestoomd Aardappelpuree
	31 juli 2017 maandag	1 augustus 2017 dinsdag	2 augustus 2017 woensdag	3 augustus 2017 donderdag	4 augustus 2017 vrijdag
Week 5	Koolvisfilet / vega javaanse schijf jus (veg) Worteltjes Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Kipdijfilet / kleine vega balletjes jus (veg) Stamppot snijbonen/witte bonen NA-	Macaroni gehaktschotel Macaroni quornschotel	Rundervink / vega gehaktbal jus (veg) Mexicaanse groentemix Puur gestoomd Aardappelpuree	Wilde rijst met groente Kip Jambalaya Quorn Jambalaya Cous cous met sinaasappel en pompoen (eig)
	7 augustus 2017 maandag	8 augustus 2017 dinsdag	9 augustus 2017 woensdag	10 augustus 2017 donderdag	11 augustus 2017 vrijdag
Week 6	Spaghetti bolognese Spaghetti bolognese vegetarisch	Kipgehaktbal / vega groenteschijf jus (veg) Bloemkool Puur gestoomd Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente Kipstukjes in tomatensaus NA- Tahoe in tomatensaus NA- Romige groente risotto (eigentijds)	Visvingertjes / quornfinger jus (veg) Sperziebonen Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Kipburger populair / vega cheeseburger jus (veg) Stamppot andijvie NA-



lekker en vers

	14 augustus 2017	15 augustus 2017	16 augustus 2017	17 augustus 2017	18 augustus 2017
Week 7	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Rundergehaktbal / vega schnitzel jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Aardappelpuree	Gele rijst met groente Groene linzen viscurry bio Groene linzen curry bio Zilvervliesrijst met linzen (eigentijds)	Botermakreel / vega cordon blue jus (veg) Peultjes/ worteltjes NA- Gekookte aardappelen NA-	Runderlapje / vega balletjes jus (veg) Stamppot rode bietjes NA-	Macaroni bolognese Macaroni bolognese vegetarisch Pasta tonijn
	21 augustus 2017	22 augustus 2017	23 augustus 2017	24 augustus 2017	25 augustus 2017
Week 8	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervliesrijst met groente Kip madras NA- Quorn Madras Cous cous met sinaasappel en pomp	Rundervink / vega cheeseburger jus (veg) Bloemkool / Broccoli mix Gekookte aardappelen NA-	Kipdijfilet/ vega gehaktbal jus (veg) Stamppot snijbonen/ witte bonen NA-	Spaghetti met groente Italiaanse Kipschotel NA- Italiaanse quornschotel	Koolvisfilet / vega groenteschijf jus (veg) Doperwtjes Aardappelpuree
	28 augustus 2017	29 augustus 2017	30 augustus 2017	31 augustus 2017	1 september 2017
Week 9	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Kipgehaktbal / vega gehaktbal jus (veg) Zomergroentemix Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Runderburger / vega hamburger jus (veg) Stamppot prei NA-	Macaroni bolognese Macaroni bolognese vegetarisch Pasta tonijn (eigentijds)	Visburger / vega javaanse schijf jus (veg) Peultjes/ Worteltjes NA- Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente Kip pilav NA- Quorn Pilav Oriëntaalse quinoa (eigentijds)
	4 september 2017	5 september 2017	6 september 2017	7 september 2017	8 september 2017
Week 10	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Kipburger populair / vega cheeseburger jus (veg) Stamppot spinazie NA-	Spaghetti bolognese Spaghetti bolognese vegetarisch	Kipfilet / vega groenteschijf jus (veg) Rode kool met appel Aardappelpuree	Gele rijst met groente Kip madras NA- Quorn madras Zoete aardappel massala quinoa (eigent)	Rundervink / vega schnitzel jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-
	11 september 2017	12 september 2017	13 september 2017	14 september 2017	15 september 2017
Week 11	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervliesrijst met groente Chili con carne NA- Chili sin carne Volkoren penne met pompoen/ spinaz	Runderburger / vega hamburger jus (veg) Franse groentemix NA- Gekookte aardappelen NA-	Rundergehaktbal / quornfinger jus (veg) Stamppot raapstelen NA-	Spaghetti met groente Italiaanse Kipschotel NA- Italiaanse quornschotel	Botermakreel / vega cordon bleu jus (veg) Romanobonen Puur gestoomd Aardappelpuree



	18 september 2017	19 september 2017	20 september 2017	21 september 2017	22 september 2017
Week 12	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Koolvisfilet / vega javaanse schijf jus (veg) Worteltjes Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Kipdijfilet / kleine vega balletjes jus (veg) Stamppot snijbonen/witte bonen NA-	Macaroni gehaktschotel Macaroni quornschotel	Rundervink / vega gehaktbal jus (veg) Mexicaanse groentemix Puur gestoomd Aardappelpuree	Wilde rijst met groente Kip Jambalaya Quorn Jambalaya Cous cous met sinaasappel en pompoen (eig)
	25 september 2017	26 september 2017	27 september 2017	28 september 2017	29 september 2017
Week 13	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Spaghetti bolognese Spaghetti bolognese vegetarisch	Kipgehaktbal / vega groenteschijf jus (veg) Bloemkool Puur gestoomd Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente Kipstukjes in tomatensaus NA- Tahoe in tomatensaus NA- Romige groente risotto (eigentijds)	Visvingertjes / quornfinger jus (veg) Sperziebonen Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Kipburger populair / vega cheeseburger jus (veg) Stamppot andijvie NA-
	2 oktober 2017	3 oktober 2017	4 oktober 2017	5 oktober 2017	6 oktober 2017
Week 14	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Rundergehaktbal / vega schnitzel jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Aardappelpuree	Gele rijst met groente Groene linzen vis curry bio Groene linzen curry bio Zilvervliesrijst met linzen (eigentijds)	Botermakreel / vega cordon blue jus (veg) Peultjes/ worteltjes NA- Gekookte aardappelen NA-	Runderlapje / vega balletjes jus (veg) Stamppot rode bietjes NA-	Macaroni bolognese Macaroni bolognese vegetarisch Pasta tonijn

www.lekkerenvers.nl

service@lekkerenvers.nl

088 - 111 21 50