



lekker en vers

Lekker en Vers Wintermenu Algemeen + Eigentijds

	9 januari 2017 maandag	10 januari 2017 dinsdag	11 januari 2017 woensdag	12 januari 2017 donderdag	13 januari 2017 vrijdag
Week 2	volkoren spaghetti bolognese vega volkoren spaghetti bolognese	rundergehaktbal / vega groentenschijf jus (veg) rode kool aardappelpuree	Romige groente risotto (eigentijds)	vissticks / vega quornfinger jus (veg) worteltjes (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)	kipburger populair / vega javaanse schijf jus (veg) Stamppot boerenkool (NA-)
Week 3	16 januari 2017 maandag	17 januari 2017 dinsdag	18 januari 2017 woensdag	19 januari 2017 donderdag	20 januari 2017 vrijdag
	Koolvisfilet / groenteburger jus (veg) sperzieboontjes (puur gestoomd) aardappelpuree	cous cous met pompoen linzenschotel (eigentijds)	runderlapje / vega cheeseburger jus (veg) bloemkool (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)	kipvink / vega schnitzel jus (veg) stampot koolraap (NA-)	macaroni gehaktschotel macaroni quornschotel
Week 4	23 januari 2017 maandag	24 januari 2017 dinsdag	25 januari 2017 woensdag	26 januari 2017 donderdag	27 januari 2017 vrijdag
	Orientealse quinoa met groenten (eigentijds)	kipburger populair / vega javaanse schijf jus (veg) spinazie a la creme gekookte aardappelen (NA-)	kipkibbeling / vega quornfinger jus (veg) stampot snijbonen - witte bonen (NA-)	volkoren macaroni bolognese vega volkoren macaroni bolognese	rundergehaktbal / vega groentenschijf jus (veg) gestoofde pompoen aardappelpuree
Week 5	30 januari 2017 maandag	31 januari 2017 dinsdag	1 februari 2017 woensdag	2 februari 2017 donderdag	3 februari 2017 vrijdag
	omelet jus (veg) broccoli (puur gestoomd) aardappelpuree	kipfilet / groenteburger jus (veg) stampot hutspot (NA-)	Cous cous met groenten tajine en sinaasappel (eigentijds)	runderburger / vega hamburger jus (veg) snijboontjes (puur gestoomd) gekookte aardappelen	Italiaanse kipschotel (NA-) Italiaanse quornschotel (NA-) spaghetti
Week 6	6 februari 2017 maandag	7 februari 2017 dinsdag	8 februari 2017 woensdag	9 februari 2017 donderdag	10 februari 2017 vrijdag
	rundersaucijs / vega javaanse schijf jus (veg) Stamppot spinazie (NA-)	bolognesesaus / vega bolognesesaus (NA-) volkoren fusilli	visstick / groentenschijf jus (veg) rode kool met appel aardappelpuree	Orientealse quinoa met groenten (eigentijds)	rundervink / cheeseburger jus (veg) worteltjes (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)



lekker en vers

	13 februari 2017	14 februari 2017	15 februari 2017	16 februari 2017	17 februari 2017
Week 7	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	kip jambalaya / quorn jambalaya zilervliesrijst met groenten	Zilervliesrijst met linzen (eigentijds)	rundersaucijs / vega javaanse schijf jus (veg) stampot hete bliksem (NA-)	volkoren spaghetti bolognese vega volkoren spaghetti bolognese	runderburger / vega quornfinger jus (veg) bloemkool (puur gestoomd) aardappelpuree
Week 8	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	runderlapje / vega hamburger jus (veg) poestamix (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)	kipburger / omelet jus (veg) stampot snijbonen - witte bonen (NA-)	macaroni gehaktschotel macaroni quornschotel	rundergehaktbal / vega cheeseburger jus (veg) broccoli (puur gestoomd) aardappelpuree	Volkoren cous cous Pilav (eigentijds)
Week 9	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	volkoren spaghetti bolognese vega volkoren spaghetti bolognese	rundergehaktbal / vega groentenschijf jus (veg) rode kool aardappelpuree	Romige groente risotto (eigentijds)	vissticks / vega quornfinger jus (veg) worteltjes (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)	kipburger populair / vega javaanse schijf jus (veg) Stampot boerenkool (NA-)
Week 10	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Koolvisfilet / groenteburger jus (veg) sperzieboontjes (puur gestoomd) aardappelpuree	cous cous met pompoen linzenschotel (eigentijds)	runderlapje / vega cheeseburger jus (veg) bloemkool (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)	kipvink / vega schnitzel jus (veg) stampot koolraap (NA-)	macaroni gehaktschotel macaroni quornschotel
Week 11	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Oriëntaalse quinoa met groenten (eigentijds)	kipburger populair / vega javaanse schijf jus (veg) spinazie a la creme gekookte aardappelen (NA-)	kipkibbeling / vega quornfinger jus (veg) stampot snijbonen - witte bonen (NA-)	volkoren macaroni bolognese vega volkoren macaroni bolognese	rundergehaktbal / vega groentenschijf jus (veg) gestoofde pompoen aardappelpuree



	20 maart 2017	21 maart 2017	22 maart 2017	23 maart 2017	24 maart 2017
Week 12	4 maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	omelet jus (veg) broccoli (puur gestoomd) aardappelpuree	kipfilet / groenteburger jus (veg) stampot hutspot (NA-)	Cous cous met groenten tajine en sinaasappel (eigentijds)	runderburger / vega hamburger jus (veg) snijboontjes (puur gestoomd) gekookte aardappelen	Italiaanse kipschotel (NA-) Italiaanse quornschotel (NA-) spaghetti
Week 13	5 27 maart 2017 maandag	28 maart 2017 dinsdag	29 maart 2017 woensdag	30 maart 2017 donderdag	31 maart 2017 vrijdag
	rundersaucijs / vega javaanse schijf jus (veg) Stampot spinazie (NA-)	bolognesesaus / vega bolognesesaus (NA-) volkoren fusilli	visstick / groenteschijf jus (veg) rode kool met appel aardappelpuree	Orienteaalse quinoa met groenten (eigentijds)	rundervink / cheeseburger jus (veg) worteltjes (puur gestoomd) gekookte aardappelen (NA-)
Week 14	6 3 april 2017 maandag	4 april 2017 dinsdag	5 april 2017 woensdag	6 april 2017 donderdag	7 april 2017 vrijdag
	kip jambalaya / quorn jambalaya zilervliesrijst met groenten	Zilvervliesrijst met linzen (eigentijds)	rundersaucijs / vega javaanse schijf jus (veg) stampot hete bliksem (NA-)	volkoren spaghetti bolognese vega volkoren spaghetti bolognese	runderburger / vega quornfinger jus (veg) bloemkool (puur gestoomd) aardappelpuree