



lekker en vers

Lekker en Vers Zomermenu Kinderopvang Algemeen + eigentijds

	9 juli 2018 maandag	10 juli 2018 dinsdag	11 juli 2018 woensdag	12 juli 2018 donderdag	13 juli 2018 vrijdag
Week 1	Macaroni bolognese volkoren	Kipburger met bloemkool en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groenten en kip pilav - zoutarm	Vega hamburger met doperwten puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Koolvisfilet met stampot andijvie zoutarm
	Vega Macaroni bolognese volkoren	Vega schnitzel met bloemkool en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groenten en quom pilav	Runderlap met doperwtes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega Javaanse schijf met stampot andijvie - zoutarm
	Pasta ratatouille - biologisch				
Week 2	16 juli 2018 maandag	17 juli 2018 dinsdag	18 juli 2018 woensdag	19 juli 2018 donderdag	20 juli 2018 vrijdag
	Runderburger met sperziebonen Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en kip madras - zoutarm	Visvingertjes met poesta groentemix en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Vega cordonbleu met stampot bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse kipschotel - zoutarm
	Vega burger met sperziebonen en aardappelpuree - Puur gestoomd	Vega quom madras en zilvervriesrijst met groenten	Vega quomfinger met Poestamix en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Runderlapje met stampot rode bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse quomschotel - zoutarm
Week 3	23 juli 2018 maandag	24 juli 2018 dinsdag	25 juli 2018 woensdag	26 juli 2018 donderdag	27 juli 2018 vrijdag
	Zilvervriesrijst met groenten en chili con carne - zoutarm	Vega hamburger met Koninginmelange puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot rode kool - zoutarm	Quinoa-zoete aardappel massala biologisch	Viesticks met worteltjes puur gestoomd en aardappelpuree
	Zilvervriesrijst met groente en chili sin carne	Kipfilet met Koninginmelange puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Rundergehaktbal met stampot rode kool - zoutarm	Vega spaghetti bolognese volkoren	Vega cheeseburger met worteltjes puur gestoomd en aardappelpuree
Week 4	30 juli 2018 maandag	31 juli 2018 dinsdag	1 augustus 2018 woensdag	2 augustus 2018 donderdag	3 augustus 2018 vrijdag
	Vega Javaanse schijf met broccoli en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Kipburger met stampot spinazie - zoutarm	Vega Macaroni bolognese volkoren	Vega schnitzel met doperwten/worteltjes mix en aardappelpuree - Puur gestoomd	Vega quom madras en zilvervriesrijst met groenten
	Runderlapje met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega groenteschijf met stampot spinazie - zoutarm	Volkoren cous cous pilav - biologisch	Koolvisfilet gepoed. met doperwten - wortelen mix puur gestoomd en aardappelpuree	Kip madras met zilvervriesrijst met groente - zoutarm
Week 5	6 augustus 2018 maandag	7 augustus 2018 dinsdag	8 augustus 2018 woensdag	9 augustus 2018 donderdag	10 augustus 2018 vrijdag
	Vega schnitzel met stampot bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse quomschotel - zoutarm	Visvingertjes met bloemkool puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en vega quom in pangangsaus	Runderburger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
	Rundergehaktbal met stampot bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse kipschotel - zoutarm	Vega quomfinger met bloemkool puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en kipstukjes in pangangsaus - zoutarm	Vega hamburger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
		Volkoren pasta tonijnschotel - biologisch			



lekker en vers

	13 augustus 2018	14 augustus 2018	15 augustus 2018	16 augustus 2018	17 augustus 2018
Week 6	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervriesrijst met groenten en chili con carne - zoutarm	Visvingertjes met poesta groentemix en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Rundergehaktbal met stampot witte bonen/snijbonen - zoutarm	Vega spaghetti bolognese volkoren	Vega quomfinger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
	Zilvervriesrijst met groente en chili sin carne	Quomfingers met poestamix puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot witte bonen/snijbonen - zoutarm	Volkoren cous cous pilav - biologisch	Kipburger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
				Spaghetti bolognese volkoren	
Week 7	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Vega groenteburger met sperzieboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Rundergehaktbal met stampot wortelen - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse kipschotel - zoutarm	Koolvisfilet gepoch. met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groente en quom in groenteroomsaus
	Visvingertjes met sperzieboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega gehaktbal met stampot wortelen - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse quomshotel - zoutarm	Vega quomfinger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groente en kip in groenteroomsaus zoutarm
		Volkoren pasta met groentensaus - biologisch			
Week 8	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Macaroni bolognese volkoren	Kipburger met bloemkool en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groenten en kip pilav - zoutarm	Vega hamburger met doperwten puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Koolvisfilet met stampot andijvie zoutarm
	Vega Macaroni bolognese volkoren	Vega schnitzel met bloemkool en aardappelpuree - Puur gestoomd	Zilvervriesrijst met groenten en quom pilav	Runderlap met doperwtes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega Javaanse schijf met stampot andijvie - zoutarm
	Pasta ratatouille - biologisch				
Week 9	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Runderburger met sperziebonen Puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervriesrijst met groente en kip madras - zoutarm	Visvingertjes met poesta groentemix en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Vega cordonbleu met stampot bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse kipschotel - zoutarm
	Vega burger met sperziebonen en aardappelpuree - Puur gestoomd	Vega quom madras en zilvervriesrijst met groenten	Vega quomfinger met Poestamix en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Runderlapje met stampot rode bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse quomshotel - zoutarm
				Zilvervriesrijst met linzen - biologisch	
Week 10	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervriesrijst met groenten en chili con carne - zoutarm	Vega hamburger met Koninginmelange puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot rode kool - zoutarm	Quinoa-zoete aardappel massala biologisch	Vissticks met worteltjes puur gestoomd en aardappelpuree
	Zilvervriesrijst met groente en chili sin carne	Kipfilet met Koninginmelange puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Rundergehaktbal met stampot rode kool - zoutarm	Vega spaghetti bolognese volkoren	Vega cheeseburger met worteltjes puur gestoomd en aardappelpuree
			Spaghetti bolognese volkoren		



lekker en vers

	17 september 2018	18 september 2018	19 september 2018	20 september 2018	21 september 2018
Week 11	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Vega Javaanse schijf met broccoli en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Kipburger met stampot spinazie - zoutarm	Vega Macaroni bolognese volkoren	Vega schnitzel met doperwten/worteltjes mix en aardappelpuree - Puur gestoomd	Vega quorn madras en zilvervliesrijst met groenten
	Runderlapje met broccoli puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega groenteschijf met stampot spinazie - zoutarm	Volkoren cous cous pilav - biologisch	Koolvifilet gepoch. met doperwten - wortelen mix puur gestoomd en aardappelpuree	Kip madras met zilvervliesrijst met groente - zoutarm
			Macaroni bolognese volkoren		
Week 12	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Vega schnitzel met stampot bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse quornsotel - zoutarm	Visvingertjes met bloemkool puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente en vega quorn in pangangsaus	Runderburger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
	Rundergehaktbal met stampot bietjes - zoutarm	Volkoren spaghetti met Italiaanse kipsotel - zoutarm	Vega quormfinger met bloemkool puur gestoomd en aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groente en kipstukjes in pangangsaus - zoutarm	Vega hamburger met snijboontjes puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm
	Volkoren pasta tonijnsotel - biologisch				
Week 13	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
	Zilvervliesrijst met groenten en chili con carne - zoutarm	Visvingertjes met poesta groentemix en gekookte aardappelen - Puur gestoomd - zoutarm	Rundergehaktbal met stampot witte bonen/snijbonen - zoutarm	Vega spaghetti bolognese volkoren	Vega quormfinger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
	Zilvervliesrijst met groente en chili sin carne	Quormfingers met poestamix puur gestoomd en gekookte aardappelen - zoutarm	Vega balletjes met stampot witte bonen/snijbonen - zoutarm	Volkoren cous cous pilav - biologisch	Kipburger met worteltjes en aardappelpuree - Puur gestoomd
			Spaghetti bolognese volkoren		

www.lekkerenvers.nl

service@lekkerenvers.nl

088 - 111 21 50