



Zeezwaluw's Menulijst



week 1	week 2	week 3	week 4	week 5
 Tortilla's nichtje OK	 Zuurkool goulash met aardappelen VK	 Kaasomelet met piepers en tuinbonen OK	 Aardappel-tonijn salade OO	 Eieren in kaassaus spinazie & aardapp. OK
 Risotto met champignons VK	 Rijst met kip en Chinese kool VO	 Rijst kerrieragout en doperwten VK	 Rijst kerriekip en snijbonen VO	 Kerrierijst corned beef en doperwten OO
 Chinese tomaten soep OO	 Prei-linzenschotel OK	Geb. aardappel, lunchworst en sperziebonen OO	 Chorizo - bonen soep OO	Salade Niçoise OO
 Pasta/pesto kip en tomaten VK	 Multisauz met pasta VK	 Pasta met zalm en courgette OK	 Pasta tonijnschotel OK	 Tortellini broccoli met tomaten salade OK
Hutspot met knakworst OO	 Gebakken kaasplak met aard en snijbonen OK	Zuurkool met worst (pot) OO	Kerriekool met aard. en gehakt VO	Kip, aardappel en tomaat uit de oven VO
 Foe jong hai OO	Pasta met een potje saus en geraspte kaas OK	 Multisauz met rijst VK	 Italiaanse boerenomelet OK	 Rijst, eieren in pindasaus komk. Salade OO
 Chili Con Carne VO	 Tomaten groentesoep met witte bonen OO	 Linzen groentesoep OO	 Snelle bruinebonen soep VK	 Multisauz met bruine of witte bonen of linzen