

# HESTERHELPT NL

## Zes weken menu

1

woensdag nasi  
 donderdag stamppot andijvie  
 vrijdag rode macaroni (extra saus maken)  
 zaterdag Broccoli taart  
 zondag schouderkarbonade met sperziebonen  
 maandag vriezer  
 dinsdag patat

2

woensdag witlof met gehaktballen  
 donderdag Stamppot wortels  
 vrijdag pasta met kip en broccoli  
 zaterdag bruine bonen met spekjes en prei  
 zondag slavinken met spruitjes  
 maandag vriezer  
 dinsdag patat

3

woensdag rijst met vis (AH)  
 donderdag stamppot zuurkool  
 vrijdag rode spaghetti  
 zaterdag ragout  
 zondag bloemkool quiche  
 maandag vriezer  
 dinsdag patat

4

woensdag bami  
 donderdag stamppot boerenkool  
 vrijdag pastasalade bietjes en feta  
 zaterdag Broccoli taart  
 zondag mexicaans  
 maandag vriezer  
 dinsdag patat

5

woensdag vis met worteltjes of witlof  
 donderdag Stamppot koolraap  
 vrijdag lasagne (2x?)  
 zaterdag spinazie met feta  
 zondag hachee  
 maandag vriezer  
 dinsdag patat

6

woensdag kip (chicken tonight met wortels)  
 donderdag stamppot rode bieten  
 vrijdag tortellinie met wortels en ragout en bakjes  
 zaterdag bloemkool met ei of vlees  
 zondag penne met spinazie en roomkaas (AH)  
 maandag vriezer  
 dinsdag patat

## **Pasta**

Rode macaroni  
Rode spaghetti  
lasagna  
pasta met kip en broccoli (AH)  
pastasalade met bietjes en feta  
pasta met broccoli, roomkaas en cashewnoten  
penne met spinazie en roomkaas (AH)

tortellini met wortels  
tortellini met ragout en bakjes

## **hartige taart/ quiche**

bloemkoolquiche (AH)  
prei  
broccoli

## **rijst/bonen**

nasi  
bami  
bruine bonen, prei en spekjes  
mexicaans met torillias

## **Stampot**

wortels  
bietjes  
andijvie  
boerenkool  
koolraap  
hete bliksem  
zuurkool

## **groente**

wortels  
witlof  
witlof uit oven  
asperges uit oven  
spinazie (met feta)  
spruitjes  
broccoli  
bloemkool  
sperziebonen  
suger snaps  
snijbonen  
sperziebonen salade  
sla (met ei)

## **Overig**

erwtensoepp  
ragout  
hachee

## **Vlees etc**

gehaktballen  
slavinken  
schouderkarbonade  
vis uit vriezer  
vissticks  
worstjes  
valez  
kip