



# PROEFTUINMENU

WEEK 9

## MAANDAG

Romige kipragout met courgette en witte rijst  
Romige groenteragout met witte rijst ✓

## DINSDAG

Vegetarische bobotie met sperzieboontjes  
en paprika en gekookte aardappeltjes ✓

## WOENSDAG

Quinoa-bonenfeestje met gehakt  
Vegetarisch quinoa-bonenfeestje ✓

## DONDERDAG

Zoete aardappel-pastinaakstampot  
met een gegrild kipfiletje  
Zoete aardappel-pastinaakstampot met vega nuggets ✓

## VRIJDAG

Volkoren spaghetti met Bolognesesaus  
Volkoren spaghetti met vegetarische Bolognesesaus ✓

## WEEKFAVORIEET ♡

Lasagne Bolognese  
Vegetarische lasagne Bolognese ✓

*Wat eten we  
vandaag?*



# PROEFTUINMENU

WEEK 10

## MAANDAG

Schelpjespasta met zalige zalmsaus met venkel

Schelpjespasta met vegetarische romige  
pastasaus met groenten ✓

## DINSDAG

Kip Madras met gele groenterijst

Vegetarische Madras met gele groenterijst ✓

## WOENSDAG

Reuzelekkere ratatouille met gekookte aardappeltjes en  
vega falafelballetjes ✓

## DONDERDAG

Kip Jambalaya met paprika en boontjes

Vegetarische Jambalaya met paprika en boontjes ✓

## VRIJDAG

Hollandse hutspot met een kalfsgehaktballetje

Hollandse hutspot met vega balletjes ✓

## WEEKFAVORIET <sup>♥</sup>

Volkoren spaghetti met Bolognesesaus

Volkoren spaghetti met  
vegetarische Bolognesesaus ✓

*Wat eten we  
vandaag?*





# PROEFTUINMENU

WEEK II

## MAANDAG

Buitengewone broccolistamppot met een gegrild kipfiletje

Buitengewone broccolistamppot met vega nuggets ✓

## DINSDAG

Volkoren spaghetti met kip-pestosaus

Volkoren spaghetti met pestosaus ✓

## WOENSDAG

Proeftuinschotel met gehakt en wortelcouscous

Vegetarische proeftuinschotel met wortelcouscous ✓

## DONDERDAG

Vegetarische goulash met pulled oats

en gekookte aardappeltjes ✓

## VRIJDAG

Gele risotto met groentenconfetti en gehakt

Gele risotto met groentenconfetti ✓

## WEEKFAVORIET ♡

Chili con carne met gehakt en gele groenterijst

Chili sin carne met gele groenterijst ✓

Wat eten we  
vandaag?





# PROEFTUINMENU

WEEK 12

## MAANDAG

Quinoa-bonenfeestje met gehakt  
Vegetarisch quinoa-bonenfeestje ✓

## DINSDAG

Rode bietjesstampot met een kalfsgehaktballetje  
Rode bietjesstampot met vega balletjes ✓

## WOENSDAG

Volkoren macaroni met Bolognesesaus  
Volkoren macaroni met vegetarische Bolognesesaus ✓

## DONDERDAG

Rode linzencurry met bloemkool en kip en zilvervliesrijst  
Rode linzencurry met bloemkool en champignons en  
zilvervliesrijst ✓

## VRIJDAG

Vegetarische bobotie met sperzieboontjes  
en paprika en gekookte aardappeltjes ✓

## WEEKFAVORIET ♡

Schelpjespasta met romige  
pastasaus met groenten en kip  
Schelpjespasta met romige  
pastasaus met groenten ✓

Wat eten we  
vandaag?

