

## Dagmenu's

*Let op: Nog zelf knoflook, (rode) ui, sjalot, peper, zout of andere specerijen/kruiden toevoegen!  
Je kan de dagmenu's in een willekeurige volgorde gebruiken.*

*De samenstelling is gebaseerd op een vriezer aan boord en de eerste week voldoende voorraad verse groente.*

### Dag 1 en 2

Spaghetti met gehakt en tomatensaus

- Spaghetti
- Gehakt (vriezer)
- Tomatensaus
- Blikje champignons
- Verse groente zoals paprika en courgette

### Dag 3

Kalkoen met roerbakgroente en rijst

- Rijst (kant en klaar)
- Kalkoen (vriezer)
- Potje taugé
- Verse groente zoals paprika, prei en kool
- Sausje of marinade bv. teriyaki

### Dag 4

Gekookte aardappelen met filetlapje en tomatensalade

- Gekookte aardappelen of uit pot
- Filetlapjes (vriezer)
- Tomaat
- Ui

### Dag 5

Pasta met gerookte kalkoen

- Pasta
- Gerookte kalkoen (vriezer)
- Groente (vers of uit pot)
- Kookroom

### Dag 6

Broodje hamburger of Duitse braadworst

- Afbakbroodjes
- Hamburgers of Duitse worstjes (vriezer)
- Tomaat
- Kaas
- Ui
- Mayo, ketchup en/of curry

### Dag 7

Rijst met vis en groente

- Rijst kant en klaar
- Pisto groente uit pot
- Vis uit vriezer of blikje tonijn

### Dag 8

Tagliatelle pasta met hakblokjes/tonijn en asperges/spinazie

- Tagliatelle pasta
- Blik asperges groot of spinazie
- Blik ham of tonijn
- Pot paprika
- Kookroom

### Dag 9

Wraps met gehakt, bonen en mais

- Wraps; in stukjes van ca. 2 x 2 cm (handiger i.v.m. ruwe zeegang)
- Gehakt (vriezer)
- Zwarte bonen uit blik
- Mais uit blik

### Dag 10

Rundvlees met chimichurri kruiden en rijst

- Rijst (kant en klaar)
- Rundvlees reepjes/stukjes (vriezer)
- Chimichurri kruiden
- Blik champignons
- Pot paprika

### Dag 11

Gehaktballetjes met rijst/pasta of aardappelen en salade

- Rijst/pasta of aardappelen
- Blik balletjes in saus
- Salade; wat je nog hebt liggen aan rauwkost

### Dag 12

Aardappelschotel met gehakt

- Aardappelen gekookt of uit pot
- Gehakt (vriezer)
- Groente bv. champignons en paprika of boontjes uit blik
- Marokkaanse kruiden

### Dag 14

Pizza van wrap belegd met o.a. tonijn, kaas, tomaat, ham en/of champignons, etc.

- Wraps
- Tomatenpuree
- Blikje tonijn
- Geraspte kaas of plakjes mozzarella
- Tomaat
- Ham/Spaanse ham
- Champignons (blik)
- Ananas (blik)
- Verzin eigen variaties

### Dag 15

Rijst met vis en curry

- Rijst
- Verse vis
- Kerrie/currykruiden
- Kokosmelk
- Taugé