



# Gerust genieten

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij •

Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

## Het concept

KOSelig doet niet aan moeilijke eters. Daarom hebben we geen vaste broodjes en andere lunchgerechten. Je kiest zelf welke combinatie je lekker vindt, en wij maken dat voor je klaar.

Kan niet mis gaan. Er ligt namelijk een groot schrijfblok op je tafel.

Schrijf je tafelnummer en je naam erop, en alles wat je graag wilt eten. Je tafelnummer vindt je op je bloempot.

Al onze broodjes en wraps zijn gluten-, soja-, koemelk-, en eivrij. Heb je hiernaast nog dingen waar we rekening mee moeten houden, schrijf die dan alsjeblieft ook op.

Achter in dit menu vindt je de belangrijkste allergenen informatie. Volledige informatie over onze broodjes en wraps vind je op [www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij Low  
Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



## Ontbijt

Te bestellen tot 11:30

Onze granola is gemaakt van glutenvrije havermout, zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad en pijnboompitjes, en wordt gezoet met ahornsiroop en geroosterd in zonnebloemolie

**Yoghurt met huisgemaakte granola** € 8.50

Kies je favo yoghurt en een lekkere topping.

Kokos / Lactosevrij Grieks / Soja

### Topping

Pure chocolade & Sinaasappel

Cranberry (gedroogd)

Aardbei, bosbes & banaan

**Ontbijttaartje** € 4.75

In de vitrine vindt je een selectie ontbijttaartjes gemaakt met glutenvrije havermout, kokosyoghurt en vers fruit.

**KOSelig Ontbijt** pp € 20.00

Het KOSelige ontbijt bestaat uit een sapje en een kop thee of koffie, met daarbij een stukje ontbijttaart, een kleine yoghurt met granola en topping naar keuze, een scone met verse vegan lemon curd en een kaneelbroodje.

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



## Lunch

Te bestellen tot 16:30

### **Broodjes** € 13.95

Focaccia, broodje wit, donker of meerzaden,  
dubbele boterham wit, donker of meerzaden.

### **Wraps** € 8.50

Wrap van Schär of twee tortilla's van Old El Paso

### **Salades** € 14.50

Bedacht waar je zin in hebt? Dan kies je hierna je  
**smeersels, beleg & garnituur** uit.

Schrijf vooral alles op wat je er graag op of in wilt, wij  
nemen je bestelling letterlijk over.

Een broodje / wrap / salade bevat sla en je gekozen beleg  
en wordt aangevuld met het door jou gekozen garnituur.

### **Smeersels**

Vegan roomkaas met kruiden

Hoemoes zontomaat

Vegan Heksenkaas

Vegan boter

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



## **Beleg opties**

Oude kaas  
Belegen kaas  
Violife Vegan kaas  
Achterham  
Gerookte kip  
Serranoham  
Gerookte zalm  
Huisgemaakte tonijnsalade met augurk  
Huisgemaakte eiersalade met bieslook  
Avocado smash  
Gerookte zalm met eiersalade  
Avocado smash met gerookte zalm

## **Dressing**

Mayo (vegan, kan ook ipv boter)  
Pesto  
Balsamico dressing  
Witte wijnazijn dressing met citroen

**Rauwkost** vindt je op de volgende pagina.

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



## Garnituur

Komkommer

Tomaat

Zongedroogde tomaat (half gedroogd)

Radijs

Paprika

Wortel

Avocado

Augurk

Zilveruitje

Gekookt ei

Granaatappelpitjes

Parmezaanse kaas

Pittenmix (pijnboom, zonnebloem & pompoen)

Gegrilde groenten (paprika, courgette, aubergine,  
sperzieboon)

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



## **Tosti**

**€ 5.50**

Foccaccia / boterhammen wit, donker of meerzaden  
En wil je met of zonder vegan boter?

## **Tosti variaties**

Kaas

Ham – Kaas

Ham – Kaas – Tomaat

Serranoham – Parmezaanse kaas – tomaat

Gegrilde kip – Parmezaanse kaas – tomaat

Gerookte zalm – Parmezaanse kaas – tomaat

Natuurlijk mag je ook zelf een tosti variatie verzinnen!

## **Voor erbij:**

Tomatenketchup

Curry

Vegan mayonaise

Pesto (meegebakken, ipv boter)

## **Garnituur**

Kies uit de lijst op de vorige pagina zelf lekker wat je er bij wilt. Of doe 'm lekker zonder.

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



## Kindermenu – tot 10 jaar

**Broodje** € 7.50  
2 rijst- of maiscrackers, klein broodje, Bon Matin, boterham.

**Hartig:**  
Kleine versie van een Lunchbroodje

**Zoet:**  
Pure hagelslag  
Pure chocopasta  
Jam: aardbei of bosbes

**Wafel met of zonder boter** € 4.50  
Met jam

**Vers fruit** € 3.75  
Schaaltje fruit

**Olvarit / Organix knijpfruit** € 1.50  
Olvarit Appel & Banaan (6m)  
Organix Peer & Framboos (6m)

**EIGEN CONSUMPTIES? DAT KAN HIER ECHT NIET!**

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort





# Arrangementen

**KOSelige Tea** **pp** € 15.00

Een lekkere kop thee met een selectie van onze huisgemaakte zoetigheden.

**KOSelige High Tea** **pp** € 30,00

Twee lekkere koppen thee met hartige en zoete hapjes.

**KOSelig cupcake feestje** **pp** € 8.00

Kom je verjaardag vieren bij KOSelig. Je versiert je eigen cupcake of brownie, met onbeperkt ranja

**KOSelig poffertjes feestje** **pp** € 7.00

Kom je verjaardag vieren bij KOSelig. Je versiert je eigen poffertjes met onbeperkt ranja

## LET OP:

\* De High Tea moet minimaal 2 dagen van te voren gereserveerd worden. Vanaf 2 personen.

\* Kinderfeestjes moeten een week van te voren gereserveerd worden.

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)



KoseligAmersfoort



KoseligAmersfoort



# Allergenen informatie

Op [www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl) vindt u alle ingrediëntenlijsten. Hier wordt precies aangegeven wat er volgens de verpakking in de gebruikte grondstoffen en geserveerde broodjes, wraps etc. zit.

Op deze pagina vindt u de meest urgente informatie, namelijk allergenen en mogelijke sporen.

## Gebak uit de vitrine

De gebruikte bloem kan sporen van soja bevatten.

## Broodjes & Tosti

Alle broodjes kunnen sporen van soja, sesam, lupine en ei bevatten.

De **Vital** broodjes bevatten SESAM

## Wraps

Old El Paso wraps bevatten amaranthmeel

Schär wraps bevatten soja-eiwit.

## Tonijn- en Eiersalade

De vegan mayonaise bevat mosterd.

## Pesto

Huisgemaakte Pesto van knoflookolie (aroma), basilicum, Parmezaanse kaas en pijnboompitten

Glutenvrij • Vegan • Koemelkvrij • Sojavrij  
Low Fodmap • Notenvrij • Eivrij • Palmolievrij

[www.kos-elig.nl](http://www.kos-elig.nl)

