



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 vind 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 vind je de belangrijkste allergenen informatie. Volledige informatie over onze broodjes en wraps vind je op www.kos-elig.nl

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

www.kos-elig.nl

 KoseligAmersfoort  @KoseligAmersfoort



Lunch

Te bestellen tot 16:30

Broodjes € 13.95

Zie het bord boven de kassa voor ons actuele broodassortiment

Wraps € 9.50

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

Salades € 14.50

Slamix met rauwkost en vulling naar keuze.

Tosti € 7.50

Boterhammen wit, bruin of meerzaden

Alle tosti's, broodjes en wraps worden geserveerd met een side salad. Deze mag je uiteraard zelf samenstellen. Maak je hierin geen keuze, dan wordt deze samengesteld uit je gekozen beleg & rauwkost, sla en komkommer.

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

www.kos-elig.nl

 KoseligAmersfoort  @KoseligAmersfoort



Hoe werkt het?

Op de volgende pagina's vind je al ons beleg, en ook alle smeersels, rauwkost en dressings. Je bouwt hier lekker je eigen broodje van.

Stappenplan

Kies 1 of 2 soorten beleg.

Ham en kaas, bijvoorbeeld, of eiersalade met zalm. Avocado met Serranoham is ook erg lekker. Liever alleen kip? Kan ook hoor.

Het is jouw feestje!

Combineer deze lekker met een smeersel, of laat deze juist lekker weg. Verzin een lekkere dressing bij je side salad, of juist niet, en geef aan welke rauwkost je graag op je bord wilt vinden.

Rauwkost kun je op 3 manieren aangeven

- Schrijf alles op wat je graag wilt eten,
- Schrijf op wat er absoluut niet op mag zitten, of
- Schrijf gewoon op dat je alles lust & laat ons je lekker verwennen.

LET OP: wil je geen sla? Geef dat duidelijk aan.

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

www.kos-elig.nl



KoseligAmersfoort



@KoseligAmersfoort



Broodje, wrap of salade (kies max. 2)

- Kaas – keuze uit Oud, Belegen of Vegan
- Achterham
- Serranoham
- Gerookte kip
- Gerookte zalm
- Huisgemaakte tonijnsalade met augurk
- Huisgemaakte eiersalade met bieslook
- Huisgemaakte avocado smash
- Vegan roomkaas met verse kruiden
- Hoemoes zontomaat

Smeersels voor je broodje of wrap

(Niet in combinatie met smash, tonijn- of eiersalade)

- Vegan boter
- Vegan mayo
- Vegan pesto

Dressing voor bij je salade of side salad

- Vegan mayo
- Balsamico dressing
- Witte wijnazijn dressing met citroen
- Pesto

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

www.kos-elig.nl



KoseligAmersfoort



@KoseligAmersfoort



Rauwkost

- Komkommer
- Tomaat
- Zongedroogde tomaat
- Paprika
- Avocado
- Augurk
- Zilveruitje
- Gekookt ei
- Parmezaanse kaas
- Pittenmix (pijnboom, zonnebloem & pompoen)
- Gegrilde groenten (paprika, courgette, aubergine, sperzieboon)

Goed om te weten:

Al onze kaas is lactosevrij.

De pesto is zowel vegan als low fodmap.

Onze mayonaise is vegan, en dus eivrij.

Onze avocadosmash is vegan.

Wij werken niet met vegan vervangers voor vlees, vis of ei voor onze lunches.

We hebben wel vegan kaas.

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

www.kos-elig.nl

 KoseligAmersfoort  @KoseligAmersfoort



Tosti variaties

Standaard met beleggen kaas. Liever oude kaas, Parmezaan of Vegan Goudse? Schrijf het op!

- Ham
- Kaas
- Kaas en ham
- Kaas en Serranoham
- Kaas en gerookte kip
- Kaas en gerookte zalm

Overige opties – worden meegebakken

- Vegan pesto
- Vegan boter
- Tomaat
- Avocado

Voor erbij

- Tomatenketchup
- Curry
- Vegan mayonaise

Side salad – aanbevolen bij tosti

Kies uit de lijst rauwkost zelf je side salad, naast de standaard sla en komkommer.

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

www.kos-elig.nl

 KoseligAmersfoort  @KoseligAmersfoort



Kindermenu – tot 10 jaar

Broodje € 7.50

Klein broodje

Hartig:

Kleine versie van een Lunchbroodje

Zoet:

Pure hagelslag of vegan chocopasta

Jam: aardbei of bosbes

Vers fruit € 3.75

Schaaltje fruit

Voor de Allerkleinsten

Boterham of cracker € 5.00

met vegan chocopasta of roomkaas

Olvarit / Organix knijpfruit € 1.50

Olvarit Appel & Banaan (6m)

Organix Peer & Framboos (6m)

EIGEN CONSUMPTIES? DAT KAN HIER ECHT NIET!

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

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 verjaardag feestje **pp** € 8.00
Vier je verjaardag lekker bij KOSelig. Versier je eigen poffertjes, cupcake of brownie, met onbeperkt ranja of water.

LET OP:

* Arrangementen moet minimaal 3 werkdagen van te voren gereserveerd worden. Vanaf 2 personen.

* Kinderfeestjes moeten een week van te voren gereserveerd worden. Gereserveerde aantallen zijn definitief.

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

www.kos-elig.nl

 KoseligAmersfoort  @KoseligAmersfoort



Allergenen informatie

Op deze pagina vindt u de meest urgente informatie, namelijk allergenen en mogelijke sporen. Zie www.kos-elig.nl voor meer informatie. Vragen? Stel ze gerust. Daar zijn we (ook) voor!

Gebak uit de vitrine

De gebruikte bloem kan sporen van soja bevatten.

Broodjes & Boterhammen

Alle broodjes kunnen sporen van soja, sesam, lupine en ei bevatten. De meerzaden bevat sesam, bruin en meerzaden bevatten glutenvrij gerstemoutextract.

Wraps

Old El Paso wraps bevatten amaranthmeel.
Schär wraps bevatten soja-eiwit.

Tonijn- en Eiersalade

De vegan mayonaise bevat mosterd.

Pesto

Knoflookolie (aroma), basilicum, vegan Parmezaan en pijnboompitten.

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

www.kos-elig.nl



KoseligAmersfoort



@KoseligAmersfoort

