



Zilver blaadje

Februari 2025



woonzorgcentrum
Zilverlinde

Welzijnsweg 2 | 1600 Sint-Pieters-Leeuw

MAANDELIJKS HUISKRANTJE "Zilverblaadje"

JAARGANG 14

Nummer 2 – februari 2025

De redactie:

Tom Destrycker

Chadia Itters

Chloé Vankerckhove

Jasper De Jonge

Karen Vanden Berghen

Larissa Jacobs

Michaël Ostijn

Sandra De Man

Vera De Boeck

Verantwoordelijke uitgever:

Jan Desmeth – Burgemeester gemeente Sint-Pieters-Leeuw

In dit nummer

Voorwoord	5
Gedicht van de maand	6
We nemen afscheid van ...	7
Bewoner in de kijker	9
Terugblik op de voorbije activiteiten	11
Proevertje van de maand	15
Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd	16
Bij Meneer Dokter	17
Allemaal beestjes	20
Huis- tuin- en keukenrubriek	22
De bezige bijtjes	25
Activiteiten februari 2025	27
Menu's	29



Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, lezers, ...

2025 werd alweer goed ingezet, met onder andere een feestelijk nieuwjaarsbal. Meteen een moment om te gaan voor een aantal goede voornemens, om te gaan voor nog betere woonzorg! Laat ons alleen hopen dat ook de weergoden binnenkort beginnen met hun goede voornemens en zo kunnen zorgen voor wat beter weer.

Nog een goed voornemen is om weer veel leven in de brouwerij te krijgen dit jaar. Onze ambitie om naar de zee te gaan is voor later dit jaar maar ook in februari staat er weer heel wat op de planning: we starten de maand met pannenkoeken, hoe kan het ook anders met Lichtmis, en komt er een alweer een vierde editie van het Valentijnsrestaurant.

Wist u trouwens dat we afgelopen maand een internationale delegatie op bezoek kregen? Zo kwamen een aantal medewerkers van Compass Group Duitsland, collega's dus van onze gerante, kijken hoe wij hier in de Zilverlinde omgaan met voedsel. Ze waren in elk geval onder de indruk.

Veel leesplezier!

Jasper De Jonge

Afdelingshoofd-directeur Woonzorg



Gedicht van de maand

Essentie

Wanneer wij mensen,
niets meer wensen
dan gewoon er effen zijn.

Dat geeft rust en zo een kalmte.
Dat verzacht de grote pijn.

Kijkend met die kleine oogjes
die dan soms eens opengaan.

Andere ogen zo aan 't zoeken
eer ze soms weer terug dichtgaan.

Zo vergaan ze hier de uren,
rustig zittend en wat turen,
genietend van elkaars bestaan.



We nemen afscheid van...



Meneer VANDEN EYNDE Urbain overleed op 30/12/2024 op 89-jarige leeftijd.

Hij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 01/12/2022.



Meneer VAN WAEYENBERG Frans overleed op 07/01/2025 op 77-jarige leeftijd.

Hij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 12/03/2010.



Mevrouw HINOUL Irène overleed op 10/01/2025 op 94-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 14/01/2021.



Mevrouw CANNAERTS Jacqueline overleed op 12/01/2025 op 79-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 24/02/2021.



Mevrouw SPIESSENS Christiane overleed op 23/01/2025 op 91-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 05/11/2021.



MOOISTE STERREN

Ver boven de wolken
daar heel dicht bij de maan,
zien we jullie als de mooiste sterren
tussen duizend lichtjes staan.



Bewoner in de kijker

In deze nieuwe rubriek laten we jullie eens aan het woord. Een speciaal beroep, een leuke hobby, een mooi moment. Alles is goed om even stil te staan en terug te blikken op deze speciale gebeurtenis. Deze week trok Tom naar Wolkenveld en had een gesprek met Irène De Pauw.

Irène leerde op 5-jarige leeftijd breien. Dit deed ze samen met haar mama en is altijd haar groot plezier geweest. Het was haar zoon die een tijdje geleden een oproep op internet had gelanceerd om breiwol te kunnen verkrijgen voor zijn mama in het woonzorgcentrum. Even werd gevreesd voor weinig reactie maar op een dag werden dozen met wol geleverd. De hele kamer stond vol.



Onlangs is haar zoon verhuisd en als cadeau wou Irène hem een mooi patchworkdeken breien voor op zijn bed te leggen. Zo gezegd, zo gedaan.

Samen met haar goede vriendin Mariette begonnen ze eind april het plan uit te werken. Aangezien haar zoon op 5 oktober verjaart, wou ze het deken graag afgeven. Echter, er bleek meer werk aan dan gedacht.

In november, 8 maanden nadat ze er ijverig aan begonnen waren, is het deken afgeraakt. 50 steken, 25cm op 25cm, 54 stuks en de boord. Alles met de hand, zonder machine. Ze waren enorm gelukkig als het mooie deken van 2 meter op 1.6 meter klaar was. En haar zoon was dat ook. Als toemaatje kreeg hij ook nog een mooie spreij voor in zijn zetel.

Misschien geen nieuw wereldrecord maar wel een heel mooi eindresultaat na enkele maanden hard labeur. Proficiat!

Intussen heeft Irène al zakjes gemaakt voor de achterkleinkinderen waar ze met Pasen hun eitjes in kunnen stoppen. 'En nu ga ik een gilet maken voor jouw dochter!' Irène blijft niet stilzitten!

Hebben jullie ook een leuk verhaal en willen jullie dit delen met iedereen, laat het ons dan zeker weten. Wij brengen jullie dan een bezoekje en hebben een leuk gesprek.



Terugblik op de voorbije activiteiten

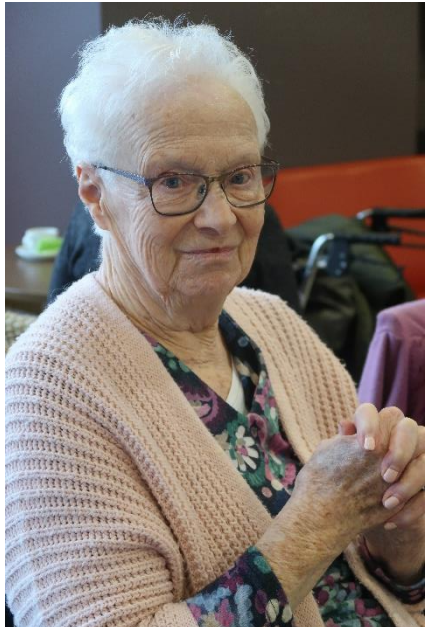
Nieuwjaarsreceptie (09/01)

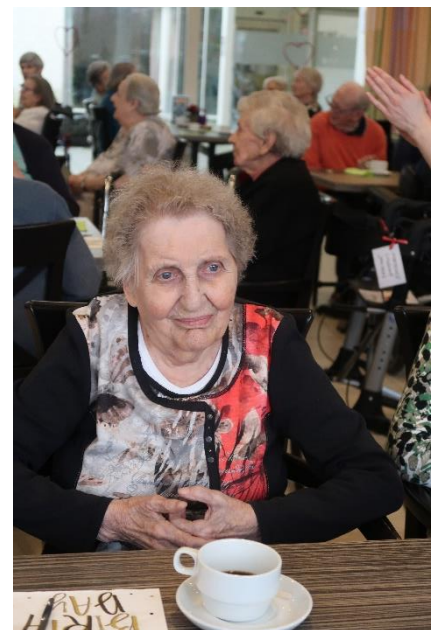




Verjaardagsfeest met Rudi Tastenoe (30/01)







Proevertje van de maand

Keiems Bloempje met dipsausjes

Geniet van een Keiems Bloempje, een West-Vlaams zacht kaasje met een bebloemde korst en een milde smaak. De kaas smaakt nog lekkerder met 3 eenvoudige dipsausjes.



Voor de mosterddip:

- **Nodig:** 4 el mayonaise, 2 el mosterd, 1 tl honing, peper
- Meng 4 el mayonaise, 2 el mosterd, 1 tl vloeibare honing en wat grofgemalen zwarte peper.

Voor de zoetzauerdip:

- **Nodig:** 4 el zoetzure saus, 1 el sesamzaad, 1/2 el koriander
- Meng 4 el zoetzure saus, 1 el geroosterde sesamzaadjes en 1/2 el verse fijngehakte koriander. Versier met sesamzaadjes.

Voor de ketchupdip:

- **Nodig :** 4 el ketchup, 1 el fijngehakte peterselie, 1/2 el rode chilipeper, roze peperbollen
- Meng 4 el tomatenketchup, 1 el fijngehakte peterselie en 1/2 el fijngehakte chili zonder zaadjes. Versier met roze peperbolletjes.

Uit: lekkervanbijons.be

Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd



Jef en Staf zitten van een streekbiertje te genieten op het terras van hun stamcafé. Zegt Staf: "Ken jij het verschil tussen Onze-Lieve-Vrouw en een moderne vrouw? Staf denkt diep na, neemt een slok van zijn pint, mompelt iets tussen zijn tanden en moet tenslotte bekennen dat hij het niet weet.

Ewel, zegt Jef, het is nochtans heel simpel. Onze-Lieve-Vrouw vluchtte op een ezel en liet alles achter. Een moderne vrouw daarentegen vlucht met alles en laat de ezel achter!

Ik vroeg mijn vrouw wat ze wilde voor Valentijnsdag en ze vertelde me dat ze wilde scheiden.

Ja, zoveel was ik nu ook niet van plan was om uit te geven....



Bij Meneer Dokter

Kunnen slaapproblemen leiden tot dementie?

Een groot Amerikaans onderzoek bracht aan het licht dat er een verband bestaat tussen chronische slaapproblemen en dementie. Eén slechte nachtrust veroorzaakt al vergeetachtigheid de dag nadien. We kunnen minder goed nadenken, zijn minder geconcentreerd en maken meer (denk)fouten door de vermoeidheid.

Verband tussen slaapttekort en Alzheimer

Onderzoekers aan de Washington University School of Medicine toonden recent een verband aan tussen slaapproblemen en de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer. Ze bestudeerden het slaapedrag en namen afbeeldingen van de hersenen bij meer dan 100 mannen tussen de 45 en 80 jaar en ontdekten een samenhang tussen de ziekte van Alzheimer en chronisch slaapttekort.

Bij Alzheimer worden plaques in de hersenen gevormd. Deze plaques, een soort verklevingen, werden op de scanafbeeldingen veel meer gezien bij mannen die 's nachts geregeld opstonden. Mannen die meer dan 5 keer per nacht wakker werden, vertoonden een vergrote kans om plaques te vormen en dus om Alzheimer te ontwikkelen. Het duurdesoms meer dan 10 jaar alvorens de eerste ziektebeelden en symptomen ontstonden. Ook mannen die onvoldoende sliepen, hadden meer kans om de diagnose te krijgen.

De eerste symptomen van Alzheimer

De eerste symptomen van de ziekte van Alzheimer zijn geheugenstoornissen en gedragsveranderingen.

Uit deze studie komt naar voor dat voldoende slaap belangrijk is voor het herstel van de hersenen en dat voldoende slaap de ziekte zelf kan afremmen. De onderzoekers bevestigen hierbij dus het belang van voldoende kwalitatieve nachtrust.

Veel artsen schrijven slaapmedicatie of angstremmers voor, maar het belangrijkste is dat mensen met dementie goed gevolgd en ondersteund worden met een strikt slaapschema.

Om de slaap te bevorderen, helpt het om de kamer donker en stil te maken. Opwekkende factoren zijn daglicht, muziek en koffie.

De afgelopen jaren is er steeds meer bewijs gevonden dat langdurige slaapproblemen de kans vergroten dat je dementie krijgt. Maar er blijven dan nog veel vragen over. Verhogen slaapproblemen inderdaad het risico op alzheimer of andere soorten dementie? Of is het andersom: zijn slaapproblemen een vroeg gevolg van dementie? En wanneer is slaapttekort echt een gevaar? Iedereen slaapt wel eens een tijdje slecht. Er wordt nog meer onderzoek gedaan om ook dit soort vragen te beantwoorden.

In ieder geval staat vast dat slaapproblemen ook op korte termijn effect hebben op bijvoorbeeld geheugen, humeur en concentratie. Genoeg reden om slaapproblemen aan te pakken. Veel mensen hebben daarbij baat bij onderstaande 9 tips, die jou kunnen helpen om beter te slapen.

9 tips om slaapproblemen te verminderen

Door verandering in gedrag, zijn veel slaapproblemen zonder medicatie op te lossen.

1. Zorg dat jouw lichaam vermoeid is. Sport en beweeg overdag of vroeg in de avond. Doe het niet vlak voor het slapengaan. Jouw lichaam heeft na afloop tijd nodig om te ontspannen.
2. Eten maakt het lichaam actief. Eet daarom de laatste twee of drie uur voor het slapen geen vast voedsel meer.
3. Gebruik 's avonds geen koffie, thee of andere middelen met cafeïne. Cafeïnevrije koffie is mogelijk een goed alternatief.
4. Drink geen alcohol om in te slapen.

5. Vermijd vanaf een uur voor het slapengaan licht van tv's, computers, smartphones of tablets. Gebruik dat uur om te ontspannen. Bijvoorbeeld met een korte wandeling of een warm bad.
6. Zorg voor een donkere slaapkamer met een prettig klimaat: een rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm, met goede ventilatie en niet te droge lucht.
7. Gebruik oordopjes als je last hebt van geluiden om je heen (een snurkende partner of lawaai uit de omgeving).
8. Probeer in een vast slaapritme te komen. Houd je aan vaste slaaptijden. Blijf dus 's avonds niet onnodig lang op en sta 's ochtends steeds rond dezelfde tijd op. Doe overdag ook geen dutjes. Dat maakt 's avonds in slaap vallen weer lastiger.
9. Lukt het slapen na een kwartier niet? Ga dan wat lezen of luister naar rustige muziek, liefst in een andere kamer. Sta de volgende dag toch weer op hetzelfde tijdstip op. In het begin ben je misschien moe, maar uiteindelijk kom je in een beter slaapritme.



Allemaal beestjes

De gecoupeerde hond en de gecoupeerde kat

Soms ontluiken er opmerkelijke vriendschappen tussen verschillende diersoorten die niks met elkaar gemeen hebben.

Misschien is de behoefte aan een goede vriend toch niet alleen maar iets menselijk.

Toen orkaan Katrina in 2005 New Orleans (USA) verwoestte, moesten duizenden huisdiereigenaren halsoverkop een veilig onderkomen vinden. De meesten lieten voer en water achter voor hun huisdier, hopend op een snel weerzien.



Sommigen slaagden in een hereniging maar minstens 250.000 dieren waren op zichzelf aangewezen. Vele dieren kwamen om het leven, anderen gingen de straat op, instinctief op zoek naar eten. Sommigen zochten bescherming en sloten zich aan bij een troep. Maar deze twee...vonden elkaar!

De hond, een teef had een gecoupeerde staart, de kat ook. De hond lag vast aan een ketting maar wist zichzelf te bevrijden, een deel van de ketting sleepte ze voort en trok de aandacht van de kat. Het leek er op dat ze zo al een aantal weken rondzwierven. Niemand weet of ze voordien al samen hoorden maar toen een bouwvakker zich over de dieren ontfermde was het duidelijk dat ze bij elkaar hoorden.

Sterker nog, de hond was heel beschermend tegenover haar kattenvriend en gromde naar iedereen die te dichtbij kwam.

Ze werden uiteindelijk naar een opvangcentrum gebracht waar er aparte gedeeltes waren voor honden en katten. Ze kregen de naam Bobbi en Bob Cat vanwege hun gecoupeerde staarten (Bobtail in het Engels).

Het werd al snel duidelijk dat de scheiding resulteerde in een heel onrustige hond, haar geblaf ging door merg en been. Ze besloten om ze opnieuw te herenigen. De ontdekking dat Bob Cat blind was verklaarde alles! Het was ontroerend om te zien hoe de hond haar houvast was. De hond stuurde de kat door hem tegen haar aan te laten lopen. Ondanks zijn handicap was Bob Cat een heel zelfzekere kat...

Het nieuws over het stel verspreidde zich als een lopend vuurtje en al snel vonden ze samen een nieuwe thuis!

Helaas werd Bob Cat vrij snel na de adoptie ziek en ging hij dood.

De eigenaars bedachten dat het beste medicijn voor de hond een andere asielkat zou zijn. Ze vonden er ééntje die net als Bob Cat een gecoupeerde staart had en Bobbi accepteerde de nieuwe vriend meteen.

Huis-tuin-keukenrubriek

Sauzen in de Keuken

Honger is de beste saus ... en liefde gaat door de maag ...

Of je het nu combineert met noedels in je favoriete pastagerecht, of een verfrissende kick toevoegt aan gegrild vlees, sauzen zijn een essentieel onderdeel van koken.

Saus is een vloeibaar of half vloeibaar mengsel dat aan een gerecht wordt toegevoegd terwijl het kookt of dat er bij wordt geserveerd. Sauzen zorgen voor smaak, vocht en een contrast in textuur en kleur.

Van sojasaus tot pestosaus tot salsa, er zijn verschillende manieren om sauzen te gebruiken om je gerechten te verbeteren.

Daarom duiken we even de keuken in met wat extra uitleg rond allerlei sauzen.



In de klassieke keuken heb je 8 basissauzen: hollandaise, béarnaise, mayonaise, vinaigrette, bechamel, velouté, sauce tomate en sauce espagnolle. Deze laatste heeft echter niets met Spanje te maken: aan een mirepoix, een groentemengsel van ui, wortel en knol- of bleekselderij die klein worden gesneden, wordt een beetje tomatenpuree, bruine fond en kruiden toegevoegd. Laten inkoken, madeira, porto, dragon, peterselie, truffels of eender welke andere garnituur toevoegen en je hebt een schitterende 'klassieke' saus. Dan heb je ook nog eens de witte en de bruine sauzen, de tomatensaus, botersaus, pepersaus, oliesaus en currysaus.

Een klassieker onder de sauzen is mayonaise, die in België vaak zelfgemaakt wordt en een romige en volle smaak heeft. Wie eet er niet graag een portie friet met boven op een heerlijke toef mayonaise.



Mayonaise is klassiek mosterd met eidooiers waar je langzaam olie gaat aan toevoegen. Gemiddeld eten we maar liefst 2,4



liter mayonaise per persoon per jaar. Overal ter wereld is deze vette saus heel populair.



Maar er is ook de klassiek koude en gezondere saus nl de vinaigrette: mosterd, azijn en olie. Deze kan je gebruiken in een frisse salade, bij je tomaatjes en komkommer.



Andere populaire sauzen zijn ketchup, andalouse, samurai en tartare. Ketchup is een favoriet bij jong en oud en voegt een zoete en hartige smaak toe aan de frieten.



De basisformules voor warme sauzen

1. Velouté: Roux + blanke fond (van kip, vis of groenten).
2. Bechamel: Roux + melk of room.
3. Espagnole: Roux + bruine fond.
4. Tomatensaus: Roux + tomaten.
5. Hollandaise saus: eidooier + geklarifieerde boter + zuur (citroen of witte wijn).

Veloutés van gevogelte en vis waren oorspronkelijk zonder room wel met gevogelte- en visfond. Echte verse room is trouwens schaars geworden. De smaken van de sauzen met room waren heel seizoensgebonden, want verse room verschilde telkens. Koeien die buiten liepen, aten andere dingen en hun melk – room – zag en smaakte anders dan als ze binnen stonden. Om de saus te laten 'glanzen', laat je er echte boter door smelten.



Onder de warme sauzen heb je natuurlijk ook nog mosterdsaus, provençaalse saus, pepersaus, champignons saus en béarnaise.

Zij smaken heerlijk bij een goed stuk rundsvlees of een heerlijke steak.

Bij vis passen dan beter een Hollandaise saus, witte wijnsaus, mosterdsausje of tartaarsaus.

Smakelijk !!



De bezige bijtjes!



Woordzoeker

Valentijnsdag

r	p	e	d	a	l	o	c	o	h	c
o	o	v	h	i	e	d	f	e	i	l
o	s	e	c	n	e	t	r	a	a	k
d	t	r	s	k	h	o	u	v	f	n
g	e	l	i	e	f	d	e	n	e	e
n	j	i	t	n	e	l	a	v	b	i
n	a	e	n	r	e	n	i	d	r	t
e	n	f	a	c	a	d	e	a	u	r
z	j	d	m	e	i	n	o	n	a	e
o	b	l	o	e	m	e	n	o	r	e
r	h	a	r	t	j	e	s	u	i	v

anoniem
bloemen
cadeau
chocolade
diner
februari
geliefden
hartjes
kaarten
liefde
post
romantisch
rood
rozen
valentijn
veertien
verliefd

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

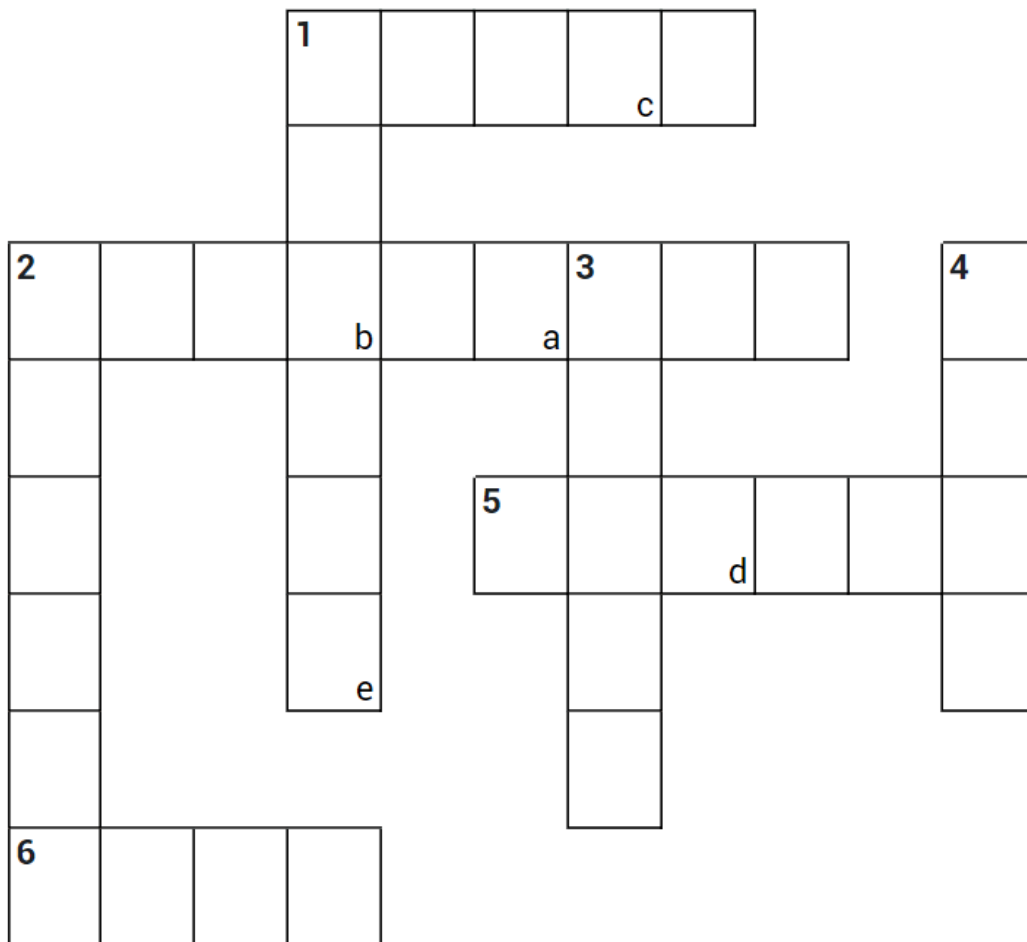
Woordslang

Horizontaal

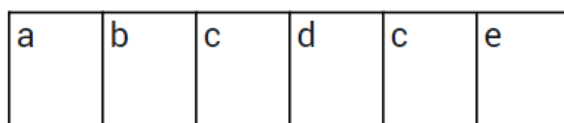
- 1 mannelijke kat
- 2 doet het rustig aan
- 5 geniet van modder
- 6 trots dier

Verticaal

- 1 het jong van een kip
- 2 heeft een warme jas
- 3 edel dier
- 4 trouwe viervoeter



Oplossing



Activiteiten februari 2025



6 februari

Pannenkoeken smullen voor lichtmis

In de Meander

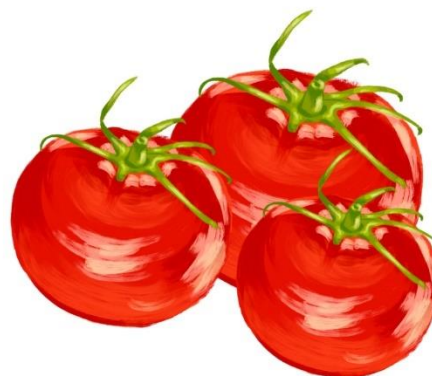
*Buon
Appetito!*



27 februari

Lasagneavond

Op inschrijving (zie affiche)



LASAGNEAVOND

27 FEBRUARI 2025

VAN 17U TOT 19U30

IN LDC MEANDER

Keuze tussen lasagne bolognese of vegetarische optie
Inclusief: broodmandje en een kopje koffie

€ 12 per familielid (gratis voor bewoners)

Inschrijven kan t.e.m. 14 februari bij het team
animatie op het tweede verdiep.



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025	1/02/2025	2/02/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatensoep met balletjes	Andijviesoep	Paprikasoep	Champignonsoep	Courgettesoep	Winterse boersensoep	Vissoep
Hoofdgerecht	Kippenbil Robertsaus, Perzik (2pp) Gebakken aardappelen	Varkensspiering Vleesjus, Schorseneren in bechamel Aardappelen	Stoofvlees bourguignon Frieten	Gevogelteworst, Bruine saus Gestooft spruiten Aardappelen	Koolvis met brunoise, Hollandaise saus Knolselder en Penne	Vogelnestje Tomaten- groentensaus Aardappelpuree	Mosterdgebraad, Mosterdsaus, Gegartineerde bloemkool Rösties
Weekalternatief	Vegetarische schnitzel Ratouille Krieltjes	Griekse lasagne met paprika en feta			Groentenburger met wortelpuree		
Dessert	Vers fruit	Vanillepudding	Fruityoghurt	Chocomousse	Vers fruit	Chocoladepudding	Rijsttaart
Avond	Ham	Worstenbroodje	Gehakt met pickels	Camenbert	Filet de saxe	Tomme blanche	Americain
	Yoghurt	Chocolade	Koek	Vers fruit	Koek	Fruitcocktail	Luiks roomdessert

Zilverblaadje

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	3/02/2025	4/02/2025	5/02/2025	6/02/2025	7/02/2025	8/02/2025	9/02/2025
Ontbijt							
Soep	Knolseldersoep	Wortelsoep	Agnes Sorelsoep	Ajuinsoep	Spinaziesoep	Preisoep	Andalousiche soep
Hoofdgerecht	Parmentierschotel met broccoli en gehakt (béchamelsaus)	Kipfilet Pepersaus Andijviepuree	Kalfsblanquette Julienegroenten Frieten	Kalkoenschnitzel Vleesjus Erwten en wortelen Rozemarijn-aardappelen	Schartongrollen Citroensaus Pompoenpuree	Gehaktballetjes in tomatensaus Aardappelen	Kalkoenrollade Champignonsaus Gegratineerde bloemkool Kroketten
Weekalternatief	Groentenburger met wortelpuree	Omelet met andijviepuree			(Groente)loempia, zoetzure saus, wokgroenten en rijst		
Dessert	Vers fruit	Flan karamel	Vanillepudding	Vers fruit	Warme appel met suiker	Speculoosdessert	Gebak
Avond	Crempaté	Pizza	Mosterdkaas	Kop in tomatensaus	Cervela	Leerdammer	Surimisalade
	Yoghurt	Chocolade	Vers fruit	Koek	Fruitkaasje	Koek	Roomdessert

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025	15/02/2025	16/02/2025
Ontbijt							
Soep	Bloemkoolsoep	Tomatenroomsoep	Aardappelsoep met look	Bouillon met vermicelli	Pompensoep	Peterseliesoep	Kip-champignonsoep
Hoofdgerecht	Boerenworst Bruine saus Stamppot van boerenkool Aardappelen	Kalkoen cordon bleu Vleesjus Gestoofde wortelen Aardappelen	Goulash (rund) paprika en wortel Frieten	Gebakken visfilet Currysous Gestoofde venkel in curry Aardappelpuree	Ardeens gebrad Portosaus Gestoofd witloof Pommes duchesse	Gevogeltekrokant Ratatouille en Rijst	Kipfilet Kruidensaus Broccoli Aardappelen
Weekalternatief	Groetenloempia Zoetzure saus Wokgroenten Rijst	Moussaka met linzen			Groenteburger, rode kool en aardappelen		
Dessert	Vers fruit	Fruityoghurt	Vers fruit	Panna cotta met frambozencoulis	Love cake	Koffiemousse	Gebak
Avond	Kiprollade	Mediterraanse quiche	Jonge kaas	Kop met mosterd	Brie met honing	Parijse worst	Noordzeesalade
	Flan	Chocolade	Koek	Fruit op sap	Yoghurt	Vers fruit	Luiks roomdessert

Zilverblaadje

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025	22/02/2025	23/02/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatengroenten-soep	Andijviesoep	Currysoep	Venkelsoep	Groentesoep	Pastinaak courgettesoep	Knolselder-wortelsoep
Hoofdgerecht	Kalkoenlapje Gevogeltejus Gestooft prei Peterselie-aardappelen	Witte pens Vleesjus Rode kool Gebakken aardappelen	Vol-au-vent Frieten	Boerenburger Bruine saus Witloof in kaassaus Aardappelen	Gepaneerde vis Tartaarsaus Spinaziepuree	Varkensspiering Ajuinsaus Spruiten Aardappelen	Kalkoengebraad Aalbessensaus Boterbonen Aardappelbolletjes
Weekalternatief	Groentenburger Rode kool Aardappelen	Vegetarische worst, vergeten groenten, aardappelen			Gepaneerde quornfilet, dragonsaus, wortelen en aardappelpuree		
Dessert	Vers fruit	Fruitsla	Muffin	Platte kaas met fruit	Vers fruit	Vanillepudding	Gebak
Avond	Vleesbrood Blokpaté	Pizza	Salami	Camembert	Americain	Tomme blanche	Vleessalade
	Fruitkaasje	Chocolade	Koek	Yoghurt	Koek	Vers fruit	Flan

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025	1/03/2025	2/03/2025
Ontbijt							
Soep	Rapensoep	Minestrone	Spruitensoep	Pompoensoep	Preisoep	Knolseldersoep	Bloemkoolsoep met kruidenkaas
Hoofdgerecht	Vleesbrood Vleesjus Warme krieken Aardappelen	Gegratineerde hamrolletjes met witloof Kaassaus Aardappelpuree	Rundsstoofvlees Frieten	Kipfilet Provençaalse groentensaus Griekse pasta	Heekfilet met kervelsaus Jonge wortelen Aardappelen	Ardeense burger Blackwellsaus Savooikoolpuree	Kalkoenpavé Peppersaus Snijbonen Kroketten
Weekalternatief	Gepaneerde quornfilet Dragonsaus Wortelepen Puree	Groetenlasagne met feta			Bloemkoolkaasburger, spinazie en natuuraardappelen		
Dessert	Vers fruit	Koekjespudding	Fruityoghurt	Vers fruit	Tiramisu	Griesmeelpap met rozijnen	Gebak
Avond	Droge worst	Kaaskroketten	Tuinkruidenkaas	Ham	Leerdammer	Gehakt met pickels	Kipsalade
	Yoghurt	Chocolade	Koek	Fruitcocktail	Koek	Vers fruit	Luiks roomdessert

