



Zilver blaadje

Maart 2025



woonzorgcentrum
Zilverlinde

Welzijsweg 2 | 1600 Sint-Pieters-Leeuw

MAANDELIJKS HUISKRANTJE "Zilverblaadje"

JAARGANG 14

Nummer 3 – maart 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
Vrijwilligers in de kijker	9
Terugblik op de voorbije activiteiten	10
Proevertje van de maand	12
Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd	13
Bij Meneer Dokter	14
Allemaal beestjes	16
Huis- tuin- en keukenrubriek	17
De bezige bijtjes	20
Activiteiten maart 2025	23
Menu's	24



Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, lezers,

Eindelijk breekt de lente aan! De ochtenden worden stilaan lichter, de zon wint elke dag een beetje meer terrein, en de natuur ontwaakt uit haar diepe winterslaap. Knoppen springen open, frisse groene blaadjes verschijnen en de geur van nieuw leven vult de lucht.

Buiten hoor je het vrolijke gezang van vogels die hun nesten bouwen, en in tuinen en parken verschijnen de eerste kleurrijke bloemen. De warmte van de zon nodigt uit om naar buiten te gaan, een frisse neus te halen en te genieten van de ontluikende natuur. Ook onze belevingstuin zal weer een heerlijke plek zijn om te vertoeven, en binnenkort kunnen jullie opnieuw genieten van gezellige fietswandelingen in de buitenlucht.

Met het lengen van de dagen staan er ook heel wat leuke activiteiten op de planning! We trekken eropuit voor een mooie wandeling naar Huizingen, vieren samen een feestelijk verjaardagsmoment en laten ons helemaal gaan tijdens een uitbundig carnavalsfeest. Er is voor elk wat wils, en we kijken ernaar uit om samen met jullie van al deze fijne momenten te genieten!

Geniet van dit frisse begin en laat de warmte van het seizoen jullie harten vullen.

Veel leesplezier!

Jasper De Jonge

Afdelingshoofd-directeur Woonzorg



Gedicht van de maand

Een nieuwe lente, een nieuw begin

Een frisse start en goede zin

Zin in de dag, wellicht met een lach



Een nieuwe lente, nieuwe momenten

Maak gebruik van die talenten!

Lach, spreek en groei in ervaring

Zo wordt je verjaring geen bezwaring



Een nieuwe lente, een nieuw geluid

Ga de dag in, geniet en fluit

Want elke dag in je leven

Zal jou iets nieuws geven.

We nemen afscheid van...



Mevrouw **VIERENDEEL** Liliane overleed op 31/01/2025 op 85-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 26/12/2024.



Meneer **VISKAAL** Arnoldus overleed op 03/02/2025 op 77-jarige leeftijd.

Hij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 23/05/2024.



Mevrouw **BULTEREYS** Irena overleed op 09/02/2025 op 88-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 09/01/2023.



Mevrouw **BEGON** Arlette overleed op 15/02/2025 op 74-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 30/07/2024.



Meneer DE LANGH Bernard overleed op 20/02/2025 op 83-jarige leeftijd.

Hij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 20/06/2024.



Mevrouw DEWEER Simone overleed op 20/02/2025 op 95-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 10/05/2022.



Mevrouw SAEREMANS Marie overleed op 22/02/2025 op 96-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 13/12/2021.

MOOISTE STERREN

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



Vrijwilligers in de kijker

Week van de vrijwilliger van 1 tot 9 maart

Uurtje van je tijd

**Jij, topvrijwilliger.
Je ogenschijnlijk kleine daden
Zijn van óóó zo groot belang.
Jij verdient de grootste schouderklop.
Niets dan lofzang.
Dat wandelingske dat ge met iemand doet
Dat kaartje dat je legt of spelletje
rummikub dat je met iemand speelt.
Ooh ja, "da betekent niet veel" beweert ge.
Maar het houdt de Zorg recht.**

Merci! Voor de boterhammetjes en koffie die je aan onze bewoners weer eens bedient.

Merci! Als je er weer eens bent met je glimlach aan het onthaal.

Merci! Als je weer eens mee met ons op uitstap gaat of er mee een gezellige bende van maakt bij ieder feest.

Merci! Voor al jullie creativiteit en enthousiasme...

Merci! Jij topvrijwilliger!
Gewoon voor wie je zijt.
Jij leert ons dat er geen mooier cadeau bestaat
Dan een uurtje van je tijd!

Terugblik op de voorbije activiteiten

Pannenkoekenbak voor Lichtmis (06/02)



Valentijnsrestaurant voor de koppels (14/02)





Proevertje van de maand

Violetsiroop maken

1. Pluk drie handen vol viooltjes op het moment dat de zon schijnt en de viooltjes open staan.
2. Doe hierbij het vruchtvlees van een citroen.
3. Giet hierover 1 liter gekookt water en laat 12 u afgedekt staan.
4. Scheid de bloemen van het ondertussen paarse vocht met een zeef of kaasdoek.
5. Voeg evenveel suiker toe als het gewicht van het gezeefde vocht. Laat het zachtjes gedurende 10 minuten koken.
6. Doe de siroop gloeiend in kleine flesjes. Het is een heerlijke siroop om toe te voegen bij yoghurt, ijs of cocktails maar kan ook dienstdoen als milde hoestsiroop.



Bloemenboter maken

1. Pluk een handvol viooltjes. Doe de steeltjes eraf terwijl je de roomboter (125 gr) op kamertemperatuur zet. Gebruik ongezouten boter.
2. De viooltjes liefst niet wassen, je kan ze wel uitkloppen om beestjes te voorkomen. Meng de boter met de viooltjes en een beetje zeezout en wat citroensap voor de smaak.
3. Je kan een rolvorm van de boter kneden waardoor je die later mooi in plakjes kan snijden.
4. Zet de boter terug in de koelkast om uit te harden.



Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd



Zegt Fritz tegen zijn buurman: "Buur, we zullen geen last meer hebben van die vervelende mol, ik heb hem een half uurtje geleden gevangen, levend nog wel!!".

Buur: "En wat heb je er dan mee gedaan?"

Fritz: "Wel, da's simpel, ik heb een put gemaakt en hem levend begraven!!"



Een jongeman is pas aangeworven in een multinationale onderneming. Reeds de eerste dag neemt hij de telefoon en belt de bedrijfscafetaria en brult: "een koffie en snel een beetje".

Aan de andere kant van de lijn antwoordt een stem: "ik denk dat u een verkeerd intern nummer heeft getoetst. Weet u eigenlijk wel met wie u spreekt?".

"Heu ... neen ..." antwoordt de pas aangeworvene.

"Ik ben de directeur-generaal van deze firma, idioot."

De jongeman roept nu tweemaal luider: "Ahzo, jij dik opgeblazen directeur-generaaltje, weet u eigenlijk wel met wie u spreekt?"

De directeur-generaal ietwat verrast moest toegeven dat hij het niet wist. Waarop de jongeman antwoordt: "Perfect ... houden zo ..." en legt de telefoon neer.



Bij Meneer Dokter

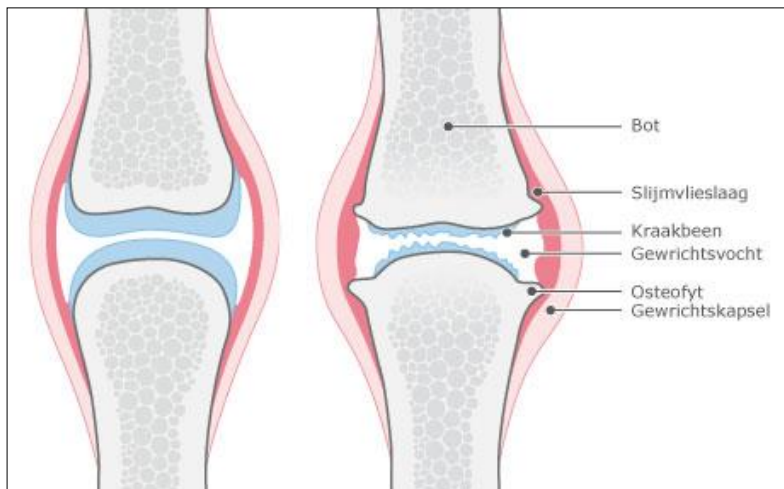
In deze reeks wordt iedere maand een medisch onderwerp besproken. Dit kan gaan over een aandoening, een wetenschapper, een bepaalde medicatie of een bepaalde term. In het laatste artikel van dit jaar leren we wat meer over artrose.

Artrose is een vorm van reuma waarbij het hele gewricht betrokken is. Het kraakbeen in het gewricht gaat in kwaliteit achteruit. Het wordt dunner, zachter en brokkelig. Kraakbeen bevat geen zenuwen en kan daardoor geen pijn doen. Pijn door artrose komt dus waarschijnlijk door andere veranderingen binnen en buiten het gewricht.



Artrose kan in alle gewrichten optreden, maar dit hoeft niet. Er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt zoals in de knieën, de heupen, de gewrichten in de nek en onderrug, de duim, de vingers en de grote teen.

Wat gebeurt er in een gewricht als je artrose hebt?



Op de linker afbeelding zie je een gezond gewricht. Op het rechter plaatje zie je een gewricht met artrose.

In een gewricht komen twee botten bij elkaar. Om te zorgen dat deze botten soepel langs elkaar heen glijden, zitten er op het uiteinde van de botten schokdempende laagjes kraakbeen. Het gewricht wordt bij elkaar gehouden door banden en een gewrichtskapsel. Aan de binnenkant van het kapsel zit een slijmvlieslaag. Deze slijmvlieslaag produceert vocht dat werkt als smeermiddel.

Bij artrose worden de lagen kraakbeen dunner, zachter en brokkeliger. Als het kraakbeen volledig verdwijnt, schuiven de botten direct over elkaar. Het bot onder het kraakbeen wordt dikker en breder. Aan de randen van het gewricht vormen zich benige uitgroeisels: osteofyten. Deze osteofyten beperken soms de beweeglijkheid van je gewricht.

In veel gewrichten met artrose is er ook een lichte ontsteking van de slijmvlieslaag in het gewricht. Dit kan leiden tot pijn en lichte zwelling of warmte van het gewricht. De ernst van de ontsteking wisselt.

Ondanks veel onderzoek is onbekend wat de oorzaak van artrose is. Wel staat vast dat er verschillende factoren zijn die invloed hebben op het krijgen van artrose zoals erfelijkheid, geslacht en overgewicht. Het is aangetoond dat lichaamsbeweging helpt tegen het verminderen van



de pijn en het functieverlies door artrose. Gedoseerde lichaamsbeweging is niet schadelijk voor je gewricht, zoals vaak wordt gedacht. Je kunt je laten adviseren door onze kinesisten als je hier vragen over hebt, of onzeker over bent. Ook hier geldt dat je waarschijnlijk het beste al in een vroege fase van de artrose kunt beginnen met lichaamsbeweging. Het is vooral slim als je de hoeveelheid beweging geleidelijk opbouwt.

Als je artrose hebt doet bewegen vaak pijn en gaat het lastiger. Maar het is juist goed om toch in beweging te blijven. Daarmee voorkom je dat je spieren verslappen en pezen, gewrichtsbanden en het gewrichtskapsel overbelast raken wat weer tot meer pijn of beperkingen leidt.

Allemaal beestjes



Boer Willem uit Deerlijk deed een wel heel opmerkelijke ontdekking op zijn kinderboerderij. In het kippenhok vond hij, tussen de gebruikelijke ovale exemplaren, namelijk ..het perfecte rond ei. Mijn zus ziet in haar pluimveebedrijf elke dag 7000 eieren passeren en daar heeft ze nog nooit een perfect rond ei gezien! Het gebeurt wel eens dat een ei een afwijkende vorm heeft, bvb een ei dat dubbel zo groot is maar helemaal rond komt bijna nooit voor. De "artiest" van de creatie is helaas niet gekend want de 25 kippen van de boerderij hebben allemaal hetzelfde leghok. Er zit geen enkele nieuwe kip bij dus welke kip het ook is, normaal legt ze gewone ovale eieren. Wat we ermee gaan doen...we gaan het hoogstwaarschijnlijk uitblazen en tentoonstellen op onze kinderboerderij!

Huis-tuin-keukenrubriek

Vrolijke Violtjes in maart

Kijken jullie ook telkens weer uit naar de lente en alle kleurrijke bloemen die dit seizoen ons brengt in de tuin?

Zo zijn er de vrolijke maartse violtjes.



Maartse violtjes groeien graag in de halfschaduw. In het wild groeien ze aan bosranden. Ze bloeien als er nog geen bladeren aan de bomen staan en kunnen daardoor volop van de zon genieten. De bloemetjes sluiten zich bij bewolkt en regenachtig weer.

Naar alle waarschijnlijkheid is het maarts violtje oorspronkelijk inheems in grote delen van het mediterrane gebied, Klein -Azië en de Kaukasus.

Ook in het Atlantische deel van Europa zou de soort van nature voorkomen, noordelijk tot in België, Nederland en Zuid-Engeland.

Het Maarts violtje, *Viola odorata* L., is een zowel in Nederland als België redelijk zeldzame soort uit de Violtjesfamilie (Violaceae). De plant geurt lekker en wordt derhalve ook wel Welriekend violtje genoemd.

Het is een zich op de grond verspreidende soort met kruipende stengels. De meerjarige, overblijvende plant is verspreid behaard en de allereerste onder de Violtjes die in het vroege voorjaar gaat bloeien. Met de bovengrondse uitlopers van de ondergrondse wortelstok vormt het grote groepen rozetten die in de winter groen blijven.



Najaarsviooltjes zijn stoere planten die tegen heel wat grillige weersomstandigheden kunnen. Zelfs op de koudste najaarsnachten en onder strenge vorst behouden ze hun veerkracht. Als het heeft gevroren, kunnen de bloemen wel wat gaan hangen, maar geen nood! Ze zijn dus winterhard.

Viooltjes zijn één van de vroegste bloeiërs zowel in de natuur als in onze bloembakken of potten. In bakken worden ze gekweekt als eenjarige bloemen maar in de natuur doen ze zich voor als een meerjarige plant en komen ze elk jaar in het voorjaar terug tevoorschijn. Ze kunnen daar echt uitgroeien tot hele vlakken die het gras paars kleuren.



De drie bekendste viooltjes zijn het driekleurig viooltje (*Viola tricolor*), het Maarts viooltje (*Viola odorata*) en het akkerviooltje (*Viola ervensis*). Het Maarts viooltje wordt ook winterviool of bosviool genoemd omdat ze in het wild vooral groeien langs bos- en beekkanten.

Het akkerviooltje groeit in open bermen of op akkers, liefst op zandige maar wel vochtige en voedselrijke grond. Het akkerviooltje wordt dan ook gezien als een akkeronkruid.

Het driekleurig viooltje vind je net als het akkerviooltje op akkers, slootkanten of wegbermen maar dan eerder op kalkarme (zure) en minder voedselrijke bodems in de zon of halfschaduw.

Je kan gemakkelijk viooltjes zaaien. Je zaait best de viooltjes eerst voor in een bakje met potgrond gemengd met wit zand. Als ze eenmaal enkele centimeters hoog zijn, kan je ze individueel verplanten in kleine potjes en nadien in volle grond zetten.





Wist je dat de viool symbool staat voor nederigheid en bescheidenheid? Het wordt geassocieerd met Christus en is terug te zien op oude afbeeldingen van Christus.

Het Maarts viooltje en driekleurig viooltje zijn allebei eetbare viooltjes. Het viooltje is vooral bekend omwille van zijn bloem. Wilde viooltjes hebben de kleinste bloemen van de violenfamilie en zijn het meest geliefd op culinair vlak. De smaak van viooltjes kan variëren van pittig radijsachtig tot geurig zoet. Het Maarts viooltje wordt in de keuken als smaakmaker het meest geapprecieerd omwille van zijn lekkere geur en milde smaak.



Zowel de bloem als de jonge blaadjes zijn eetbaar in de keuken. Met viooltjes kan je een heleboel doen in de keuken: denk maar aan viooltjessiroop of likeur maken maar ook etherische olie.

De bloemen kan je verwerken in slaatjes, in voorgerechtjes, in ijsblokjes, in boter of versuikeren als taartversiering. Je kan van de bloemblaadjes ook jam maken maar dan heb je er wel veel nodig!

Jonge blaadjes kunnen worden verwerkt in salades, sauzen en als groentevullingen. Verse viooltjes kan men als garnering gebruiken voor gebak, in fruitsalades, gestoofd bij visgerechten of geconfijt worden. In de lente kunnen de verse blaadjes in een salade gemengd worden.



De bezige bijtjes!



Bloemenquiz: Vul de naam van de bloem in.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

Woordzoeker lente

K	T	U	L	P	E	N	E	O	Z	I	E	S	L	D
E	I	N	A	T	M	E	S	E	O	L	B	E	U	N
G	U	K	N	A	R	C	I	S	S	E	N	D	R	E
I	J	B	K	L	O	O	P	T	L	T	U	I	J	I
N	O	S	L	E	G	O	V	K	E	R	T	T	T	A
N	N	M	A	O	R	A	R	B	N	U	I	E	S	A
O	G	S	K	N	E	D	R	N	T	U	O	G	O	Z
Z	E	E	R	I	E	I	R	N	E	T	S	R	H	R
N	N	J	O	M	E	S	E	I	B	A	L	A	Y	A
E	E	T	K	S	E	I	J	T	N	L	N	E	A	A
P	I	E	U	T	B	I	T	J	O	E	G	J	C	J
P	E	M	S	K	A	L	F	J	E	S	O	L	I	R
O	O	M	S	L	I	R	P	A	M	S	V	A	N	O
N	R	A	E	J	T	N	E	K	I	U	K	A	T	O
K	G	L	N	T	R	A	A	B	T	H	C	U	R	V

APRIL
 BLOEIEN
 BLOESEM
 BIJEN
 GROEIEN
 HYACINT
 JAARGETIJD
 JONGEN
 KALFJES
 KIKKERDRIL

KNOPPEN
 KROKUSSEN
 KUIKENTJE
 LAMMETJES
 LENTEBLOEM
 LENTEBRIES
 MEI
 NARCISSEN
 NATUUR
 NESTJES

SEIZOEN
 TREKVOGELS
 TULPEN
 VOGELS
 VOORJAAR
 VRUCHTBAAR
 ZAAIEN
 ZONNIG

Activiteiten maart 2025



3 maart om 14u15

Bewonersraad

Op Heuvelland



20 maart om 14u15

**Verjaardagsfeest met de
'Swinging Shoemakers'**

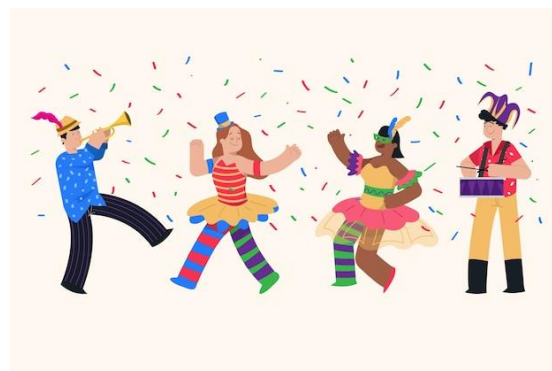
In de Meander



25 maart om 14u15

**Lentewandeling naar het
Domein van Huizingen**

Op inschrijving bij Karen of
Bernadette



27 maart om 14u15

Carnavalsfeest

In de Meander

Zilverblaadje

	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 Wortelpuree	Groentenlasagne 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

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	3/03/2025	4/03/2025	5/03/2025	6/03/2025	7/03/2025	8/03/2025	9/03/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatensoep met venkel	Savooikoolsoep	Kervelsoep	Juliennesoep	Seldersoep	Erwtensoop	Kippensoep met koriander
Hoofdgerecht	Kalkoen Cordon bleu Vleesjus Witte kool in bechamel en Peterseliepuree	Spaghetti bolognaise gemalen kaas	Chipolata Tijmsaus Bloemkool in bechamel Aardappelen	Kipfilet Zoetzure saus, Chinese groenten, Rijst	Hokifilet Dijonaisesaus, Wortelpuree	Balletjes in tomatensaus Aardappelpuree	Varkensgebraad Jagersaus, Gestooft pastinaak Aardappelgratin
Weekalternatief	Bloemkoolkaasburger Spinazie Aardappelen	Lasagne florentine			Gepaneerde quornfilet ratatouille en Krieltjes		
Dessert	Vers fruit	Yoghurt	Platte kaas met ananas	Rijstpap met krieken	Vers fruit	Witte chocolademousse	Gebak
Avond	Blokpaté	Croque monsieur	Luikse pens	Brie	Kalkoensalami	Brugge jong	Tonijnsalade
	Fruitkaasje	Chocolade	Koek	Vers fruit	Koek	Fruitmoes	Flan

Zilverblaadje

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	15/03/2025	16/03/2025
Ontbijt							
Soep	Aspergesoep	Tomatensoep met venkel	Paprikasoep	Champignonsoep	Courgettesoep	Winterse boerensoep	Pastinaaksoep
Hoofdgerecht	Kippenbil Robertsaus, Perzik (2pp) Gebakken aardappelen	Varkensspiering Vleesjus, Schorseneren in bechamel Aardappelen	Stoofvlees bourguignon Frieten	Gevogelteworst, Bruine saus Gestoofde spruiten Aardappelen	Koolvis met brunoise, Lichte currysous, Knolselder en Penne	Vogelnestje Tomaten- groentensaus Aardappelpuree	Mosterdgebraad, Mosterdsaus, Prinsessenbonen met ui Rösties
Weekalternatief	Gepaneerde quorn ratatouille Krieltjes	Griekse lasagne met paprika en feta			Vegetarische worst met wortelpuree		
Dessert	Vers fruit	Vanillepudding	Fruityoghurt	Éclair	Ijsje	Chocoladepudding	Gebak
Avond	Ham	Pizza	Brugge jong	Boerenkop	Brie met honing	Kip tuinkruiden	Americain
	Yoghurt	Koek	Chocolade	Vers fruit	Koek	Vers fruit	Luiks roomdessert

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	22/03/2025	23/03/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatensoep	Groentensoep	Spinaziesoep	Wortelsoep	Erwtensoep	Bouillon met vermicelli	Courgettesoep
Hoofdgerecht	Blinde vink Vleesjus Bloemkool in bechamel Aardappelen	Kipfilet Pepersaus Gestoofde wortelen Bieslookaardappelen	Schnitsel Spaanse saus Broccolipuree	Blanket van varken met champignons Frieten	Hokifilet Hollandaise saus Gestoofde prei Aardappelen	Luikse balletjes Luikse saus Boontjes Aardappelpuree	Kalkoenpavé Gevogeltejus Gestoofd witloof Kroketten
Weekalternatief	Vegetarische worst Wortelpuree	Vegetarische schnitsel, erwten en aardappelen			Groentenloempia, zoetzure saus en rijst		
Dessert	Vers fruit	Griesmeelpudding	Platte kaas met ananas	Praliné mousse	Fruitsla	Chocoladepudding	Gebak
Avond	Filet de sax	Pastaschotel met ham	Tomme blanche	Champignonworst	Tuinkruidenkaas	Kop tomaat	Surimisalade
	Fruityoghurt	Chocolade	Koek	Vers fruit	Yoghurt	Koek	Flan

Zilverblaadje

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	29/03/2025	30/03/2025
Ontbijt							
Soep	Minestrone	Groentesoep	Preisoep	Pastinaaksoep	Champignon-roomsoep	Bloemkoolsoep	Tomatensoep met balletjes
Hoofdgerecht	Kipkrokant Tijmsaus Prinsessenbonen Gebakken aardappelen	Gebakken spek Vleesjus Andijvie in bechamel Aardappelen	Hongaarse goulash Frieten	Boerenbraadworst Vleesjus Rode kool Aardappelen	Visfilet Dugleresaus Aardappelpuree met brunoisegroenten	Kalkoenlapje Choronsaus Gestoofde erwten Aardappelen	Frans mosterdgebraad Mosterdsaus Gratin van knolselder en aardappelen
Weekalternatief	Groentenloempia Zoetzure saus Rijst	Vegetarische balletjes met tomatengroentensaus en rijst			Quornfilet wortelpuree		
Dessert	Suikerwafel	Vers fruit	Rijstpap met bruine suiker	Sabayonmousse	Coupe mokka	Vers fruit	Gebak
Avond	Gehakt met pickels	Croque monsieur	Mosterdkaas	Salami	Camembert	Boterhamworst	kipcurrysalade
	Fruitkaasje	Chocolade	Koek	Fruit op sap	Vers fruit	Chocomousse	Roomdessert

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	31/03/2025	1/04/2025	2/04/2025	3/04/2025	4/04/2025	5/04/2025	6/04/2025
Ontbijt							
Soep	Broccolisoep	Seldersoep	Paprikasoep	Currysoep	Tomatensoep met venkel	Spinaziesoep	Kippensoep
Hoofdgerecht	Spiering Jus van sjalot Spinazie in room Aardappelen	Kip Provençaalse saus Rijst	Emmentalburger Bruine saus Bloemkool in bechamel Aardappelen	Rundsstoofvlees Witloofsalade Frietten	Gepaneerde vis Tartaar Soubisepuree	Kalfsbrood Vleesjus Krieken Aardappelen	Orloffgebraad van kalkoen Strofganoff Gebakken champignons Pomme Duchesse
Weekalternatief	Quornfilet Wortelpuree	Groentenburger, broccoli en gebakken aardappelen			Quornfilet, wortelen en aardappelen		
Dessert	Vers fruit	Mousse van tiramisu	Aardbeienpudding	Speculoosmousse	Vers fruit	Flan karamel	Gebak
Avond	Leerdammer	Salade met hamrolletjes en asperges	Kalkoenham	Americain	Brie met honing	Cobourg	Eiersalade
	Koek	Chocolade	Vers fruit	Fruitcockail	Koek	Fruitkaasje	Luiks roomdessert

