



Zilver blaadje

Mei 2025



MAANDELIJKS HUISKRANTJE "Zilverblaadje"

JAARGANG 14

Nummer 5 – mei 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
Jarigen	7
Welkom aan onze nieuwe bewoners!	8
We nemen afscheid van ...	7
Vrijwilligers in de kijker	8
Terugblik op de voorbije activiteiten	9
Proevertje van de maand	16
Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd	17
Bij Meneer Dokter	18
Allemaal beestjes	20
Huis- tuin- en keukenrubriek	22
De bezige bijtjes	25
Activiteiten van de maand	28
Menu's	30



Voorwoord

Beste bewoners, familieleden, lezers, ...

De maand mei is weer aangebroken, en dat betekent een maand vol liefde, bezinning en misschien een kleine dosis avontuur!

We beginnen met Moederdag. Dé dag om onze moeders – en alle vrouwen die een moederlijke rol hebben vervuld – eens extra in het zonnetje te zetten. Of dat nu met bloemen, een zelfgemaakte kaart of gewoon een dikke knuffel is, laten we hen overladen met waardering. Want laten we eerlijk zijn: zonder moeders zouden we allemaal verloren zijn. Letterlijk. Wie zou anders weten waar die ene verdwenen sok gebleven is?

Verder is mei de Mariamaand, een periode van bezinning en spiritualiteit. Met Halle als eeuwenoud bedevaartsoord op maar een slordige zes kilometer van hier, is dat genoeg reden om opnieuw op bedevaart te gaan. Sommigen onder ons letterlijk, naar de basiliek van Halle, anderen misschien meer figuurlijk (de tocht naar de koffiemachine telt ook, toch?).

Tot slot brengen we op 20 mei ook nog eens de markt binnen in het WZC, met wat wils voor iedereen. We zullen geen tijd hebben om stil te staan deze maand! En dan kunnen we al ook een klein beetje beginnen uitkijken naar onze uitstap naar de zee ...

Veel leesplezier!

Jasper De Jonge

Afdelingshoofd-directeur Woonzorg



Gedicht van de maand

Moederdag

Er zijn kinderen zonder moeder,
en moeders zonder kind.

Mama's die er tien hebben,
ongeacht wat een ander vindt.

Er zijn moeders die zorgen,
voor een kindje niet van hen.

En mama's die denken aan morgen,
'als ik er niet meer ben'.

Er zijn moeders die een kind ontvangen,
uit hun buik geboren.

Adoptiemama's die voelen,
dit kind zal aan mijn hart behoren.

Er zijn moeders die een engel dragen,
op handen, als ieder ander kind.

En wensmama's van hoop en dromen,
die vervlogen in de wind.

Er zijn moeders met precies
twee kinderen aan hun zij.

Maar Moederdag is een dag voor allen die weten
'er leeft een moeder in mij'.

We nemen afscheid van...



Mevrouw SUENENS Mariette overleed op 01/04/2025 op 91-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 11/10/2022.

· 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

Net voor Pasen kwamen de creatieve dames van Ferm Vlezenbeek ons alweer een handje helpen met de paasversiering.

Ze toverden leuke en kleurrijke kippetjes uit hun stikmachine tevoorschijn.



De bewoners hielpen een handje mee om ze op te vullen en de kippetjes van oogjes te voorzien met naald en draad. We zijn benieuwd, wie weet misschien groeit er wel een zomerprojectje uit deze gezellige samenwerking ?



Terugblik op de voorbije activiteiten

Bloemschikken voor de lente (9 april)



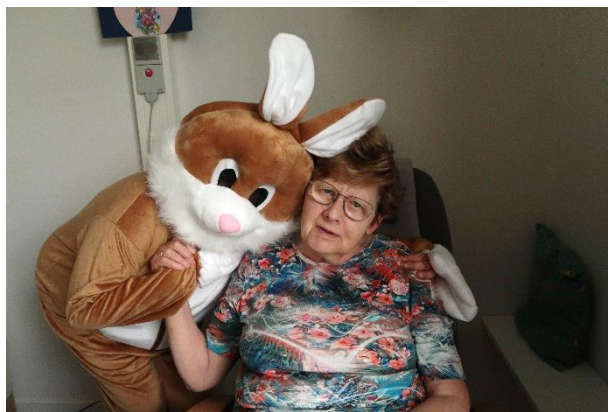
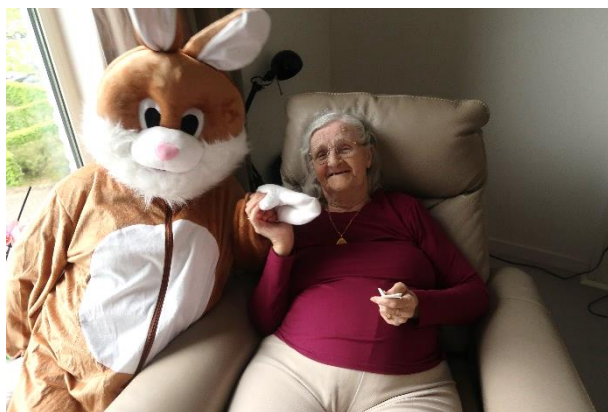
Lentedrink op de afdelingen V2 (15 april)



Bezoek van de Paashaas (17 april)







Paasviering (21 april)



Week van de valpreventie (21 t.e.m. 25 april)







Seniorenfeest in het Wildersportcomplex (24 april)



Proevertje van de maand

Zelfgemaakte zandkoekjes voor Moederdag

Bestaat er iets beter dan zelf koekjes bakken? Wij denken van niet! Deze zandkoekjes zijn lekker knapperig en smelten op je tong.

Voor 15 à 20 stuks

- 250 g bloem
- 150 g boter
- 1 eidooier
- 100 g kristalsuiker
- 100 g grof kristalsuiker
- zout

Bereiding



Laat de boter op kamertemperatuur komen.

Meng het eigeel met de suiker. Voeg de bloem toe in een grote mengkom en maak binnenin een kuiltje.

Verdeel de boter in stukjes en voeg toe samen met het mengsel van de eidooier en de suiker. Voeg ook een snuifje zout toe. Kneed lang en meng dit alles tot een egaal deeg.

Verdeel het deeg in vier en maak er rollen van met een diameter van ongeveer 3 centimeter.

Laat even opstijven in de koelkast (30 minuten).

Giet de grove suiker op het werkblad en wentel hierin de rollen deeg. Wentel ze achteraf in plasticfolie. Leg de rollen terug in de koelkast en laat nu volledig opstijven gedurende 2 uur.

Snijd de rollen in schijven van 5 à 7 mm dik.

Leg een bakpapier op een ovenplaat en schik hierop de koekjes.

Bak de koekjes gedurende zo'n 10 minuten goudbruin in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Laat de koekjes afkoelen.

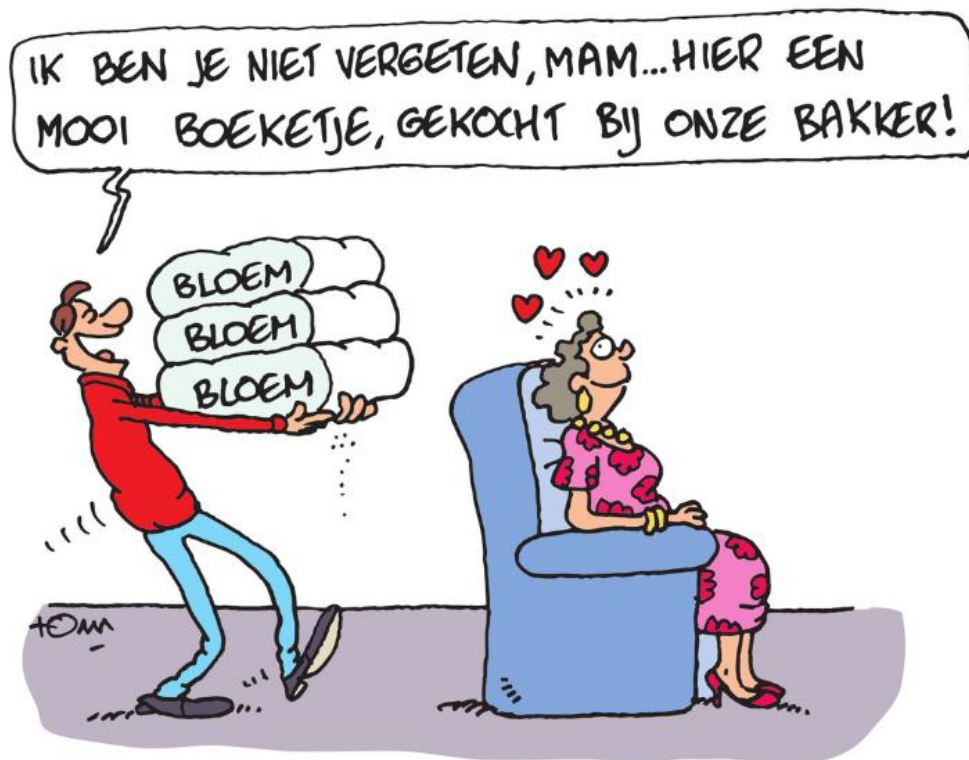
Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd

Een man komt bij de dokter met hevige buikpijn...

Na een spoedoperatie komt de chirurg bij de man en zegt: "Meneer, we hebben 21 koffielepeltjes uit je maag gehaald!".

Zegt de man: "Ah ja! De dokter had me 3 koffielepeltjes per dag voorgeschreven".

MOEDERDAG



Wat is de definitie van een vrijgezellenwoning?

"Een huis waar alle planten dood zijn en er iets aan het groeien is in de koelkast".



Bij Meneer Dokter

'Valpreventie, blijf er even bij stilstaan!'

Vallen komt vaak voor en heeft soms ernstige gevolgen.



Wist je dat ongeveer de helft van de ouderen in woonzorgcentra minstens één maal per jaar valt? En dat bijna de helft hiervan zelfs meer dan één maal per jaar valt? De kans om te vallen neemt bovendien toe bij bewoners met dementie.

Vaak heeft een val dan ook ernstige lichamelijke gevolgen, zoals een schaafwonde of veel erger, een heupbreuk. Bij bijna de helft van de valpartijen in woonzorgcentra is een opname in het ziekenhuis noodzakelijk. Bovendien verhoogt een val, met een heupbreuk als gevolg, het sterfterisico en is de kans reëel dat je nooit meer de oude wordt. Maar ook psychologisch kan een val je breken, zo geeft de helft van de nieuwe bewoners in woonzorgcentra aan angstig te zijn om te vallen, waardoor een groot deel hiervan zijn activiteiten beperkt, om toch maar niet te vallen... Wat opnieuw de kans op een val verhoogt, want rust roest!

Verblijf jij in een woonzorgcentrum? Wees dan aandachtig voor vallen en bespreek het met je zorgverlener. Bovenstaande aantallen en de belangrijke gevolgen van een val, benadrukken nogmaals het belang van het tijdig vaststellen van je kans om te vallen en tijdig je voorzorgen te nemen.

Vallen voorkomen!

Een valpartij kan veroorzaakt worden door evenwichtsproblemen, een lage bloeddruk, slecht zicht, maar ook door verkeerd schoeisel, onveilig gedrag en een onveilige omgeving door bvb.

onvoldoende verlichting, tapijten en rondslingerende draden. Hoe meer risicofactoren er aanwezig zijn, hoe groter je kans om te vallen. Nochtans zijn heel wat van deze risicofactoren te behandelen.

Wat kan jij als bewoner zelf doen om 'valveiliger' door het leven te gaan? Het volgende:

- Je kan je evenwicht, spierkracht, lenigheid en uithouding verbeteren door deel te nemen aan een oefenprogramma aangeboden in jouw woonzorgcentrum, in groep of individueel. Soms kan het gebruik van een loophulpmiddel ook helpen;
- Wees voorzichtig bij het rechtstaan en doe dit langzaam om duizeligheid te vermijden;
- Bepaalde geneesmiddelen verhogen je kans op een val. Neem je medicatie correct en volgens voorschrift;
- Draag je een bril? Dan is een regelmatige controle van de ogen geen luxe;
- Draag aangepast en stevig schoeisel, en verzorg je voeten;
- Ben je bang om te vallen? Praat erover met je zorgverlener, zij hebben vaak nuttige tips;
- Je botten kunnen versterkt worden door regelmatig voeding met calcium en vitamine D te eten (bv. melkproducten, peulvruchten, vette vis en eieren).

Verhoogd valrisico?

Omdat je verblijft in een woonzorgcentrum is je kans om te vallen hoe dan ook iets hoger dan bij thuiswonende ouderen. Het is dan



ook van essentieel belang om je van de ernst van vallen bewust te zijn. Blijf er dus even bij stilstaan! En bespreek je bezorgdheden of andere vragen zeker met de zorgverleners van je woonzorgcentrum.

Allemaal beestjes

De kaketoe en de kat



Kriebel een kat achter zijn oor en hij is je vriend. Maar is dat ook zo als degene die kriebelt veren, een snavel en vogelpoten heeft? Voor Lucky is dat geen enkel probleem. Lucky is een jonge zwervkat die het geluk had van straat te worden gepikt door Libby en Gay, een koppel uit Savannah in de Verenigde Staten.

Eenmaal thuis maakte de kat kennis met zijn nieuwe huisgenoot, Coco.

Coco was een brutale, vrijpostige maar lieve kaketoe. Op een ochtend zat Coco aan het voeteneind van het bed van zijn baasjes. Lucky, die de vogel nog niet van dichtbij had gezien, zat onder het bed verstopt. Toen Libby de slaapkamer in kwam, zaten ze samen op het bed. Even was Libby bang dat het vechten zou worden, maar Coco gedroeg zich erg lief.

Op haar manier aaide ze de kat met één poot en Lucky vond het prima.

Libby pakte snel haar camera en legde de unieke interactie vast. Ze zette het filmpje op internet, waar het een grote hit werd.



De twee gedragen zich nog steeds als een verliefd stel, ook al zou de vogel met haar sterke snavel en klauwen de kat ernstig kunnen verwonden.

Coco kneedt en masseert de kat en steekt haar vingerachtige tong in zijn oor. Ze lijkt gefascineerd door de zachte kattenvacht.

En Lucky laat zich heerlijk verwennen door zich op zijn rug te rollen en zijn buik aan te bieden voor een massage. Soms zit het stel gezellig samen op de schoot bij één van de baasjes, met de vier honden eromheen. Het is fijn dat onze dieren het zo goed met elkaar kunnen vinden, aldus een gelukkig baasje.

Huis-tuin-keukenrubriek

Asperges of het " witte goud"



Het seizoen van de asperges is weer begonnen. Dit seizoen is redelijk kort, slechts een tweetal maanden. De eerste asperges steken in de lente de kop op (naargelang de temperaturen in februari of begin maart). Traditioneel wordt er geoogst

vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni (Hoogfeest van de geboorte van de Heilige Johannes de Doper). Hierna wordt de plant met rust gelaten om deze de tijd te geven om te groeien, zodat er nieuwe energie wordt opgedaan voor het volgende jaar. De (zonne-)energie wordt opgenomen door het bovengrondse groene aspergeloof en opgeslagen in de wortels.

Asperges worden ook wel eens het witte goud genoemd want ze zijn prijzig. Maar dat is verklaarbaar als je beseft hoeveel werk en toewijding het kost om aspergeplanten op de juiste wijze te zaaien, te laten groeien en handmatig te oogsten. Aspergeplanten zijn nogal kieskeurig wat hun standplaats betreft.

De **asperge** is een plant die in het wild vooral voorkomt in kuststreken en langs rivieren. Een asperge komt van een struikachtige plant die tot de familie van de lelies behoort. Deze plant vormt jaarlijks vanuit de houtachtige wortelstokken scheuten. Die scheuten zijn de asperges. Ze groeien dus onder de grond!

De plant wordt vanwege de jonge scheuten geteeld als groente. Er zijn witte, groene en paarse asperges op de markt. De witte zijn onder de grond gegroeid en uit het licht gehouden, de groene en paarse asperges hebben wel zon gezien.



In België worden asperges gekweekt rond Geel, Turnhout, het Waasland, de streek rond Mechelen, de streek rond Bornem & Puurs, Londerzeel en in de provincie Limburg.

Witte asperges worden geoogst als ze nog onder de grond zijn, dit wordt het steken van asperges genoemd. Als de stengels wel boven de grond komen verkleuren ze naar groen of paars. Voor de witte asperges wordt de grond rond de plant ongeveer een halve meter opgehoogd, zodat de scheut zijn weg omhoog naar het licht zoekt, en de scheut kan geoogst worden voor hij het oppervlak heeft kunnen bereiken. Aspergevelden worden vaak overdekt met folie. Dit heeft het tweeledige doel om de grond te verwarmen, zodat de plant sneller groeit en meer opbrengst levert, en om te voorkomen dat de koppen gaan verkleuren.



Asperges dienen voor het bereiden voldoende geschild te worden. Dit kan gedaan worden met een speciaal aspergemesje of met een dunschiller voor groente. Een onvoldoende geschilde asperge is draderig. De groente mag niet uitdrogen, ze kan enkele dagen bewaard

worden gewikkeld in een natte schone theedoek in een afgesloten plastic zak in de koelkast. Geschild en ongekookt kan ze ingevroren worden.

We serveren de asperges op zijn 'Vlaams', we maken ze klaar met een heerlijk botersausje en een geplet hardgekookt eitje.



Maar er kan veel meer met asperges. Afgekoeld kun je ze lekker verwerken in een salade. Van het kookvocht en de

asperges maak je heerlijke soep. Ook in een pasta smaken ze heerlijk.

Asperges zijn goed voor hart en nieren want ze bevatten de stof asparagine, welke de nierwerking stimuleert en een belangrijke rol speelt bij de afbraak van gifstoffen uit het lichaam en ze werken vochtafdrijvend. Daardoor hebben ze ook een gunstige uitwerking op de bloeddruk. Daarbij hebben asperges zoveel smaak dat je eigenlijk geen zout nodig hebt, en ook dat is fijn voor hart en nieren.



Ze zijn bovendien ook rijk aan vitamine C, E, K, B1, B2 en foliumzuur, waarbij de B-vitamines vooral in grote hoeveelheden in het kopje van de asperge zitten. Daarnaast bevatten ze kalium, calcium, magnesium, ijzer, mangaan, zink, fluor en - afhankelijk van de grondsoort waarin ze worden verbouwd - ook een beetje selenium.

Die vreemde geur van je urine na het eten van asperges komt doordat er zwavelhoudende sporen in de aspergeplant zitten. Dat ruik je niet aan de asperge zelf, maar de lever zet het om in stoffen die via de urine ons lichaam verlaten en vervolgens een geur afscheiden.

Als je asperges koopt: hoe verser, hoe lekkerder! Dat kun je horen! Als je twee stengels voorzichtig tegen elkaar wrijft en je hoort een piepend geluid, dan weet je dat ze heerlijk vers zijn.



Doet de maat ertoe? Bij asperges van AA-kwaliteit zijn de stengels dik, met een doorsnede van zo'n 28 millimeter en een gemiddelde lengte van 19 tot 22 centimeter. Maar of deze asperges nu lekkerder smaken dan anderen valt te betwijfelen. De dikte heeft nauwelijks invloed op de smaak, maar wél op het schilwerk. Met een kilo dikke asperges ben je uiteindelijk wel sneller klaar met schillen.

De bezige bijtjes!

Woordzoeker



Moederdag

Wat is de oplossing?

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

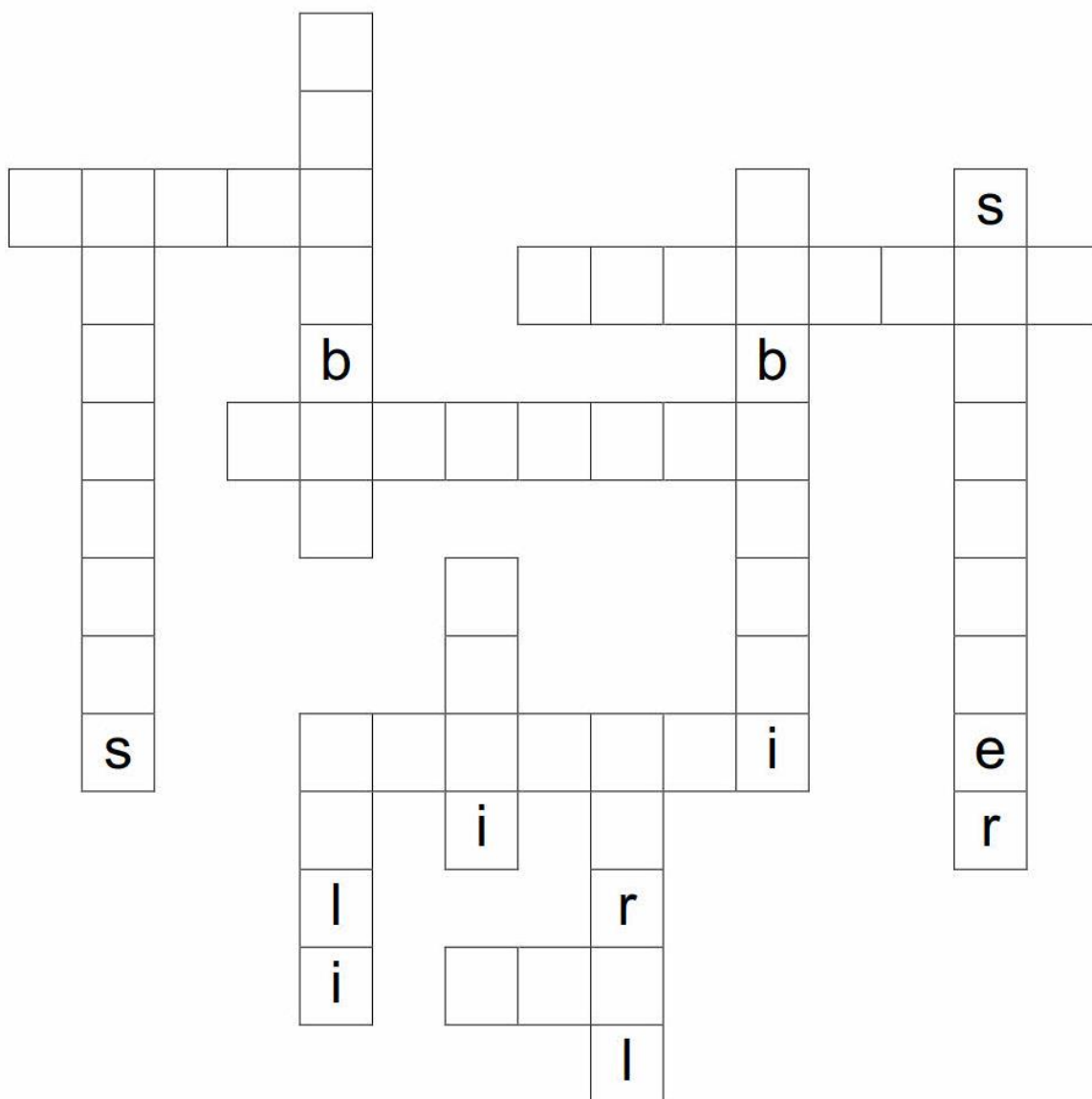
bed
beschuitje
cadeau
chocola
genieten
jusedorange
kinderen
koffie
lief
mama
moeder
ontbijt
thee
vrij
zondag

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

Woordslang

Schrijf de maanden van het jaar in de hokjes. Het moet van links naar rechts of van boven naar beneden. In elk hokje komt EEN letter. De "ij" past in EEN hokje. Er zijn letters ingevuld.

januari	februari	maart
april	mei	juni
juli	augustus	september
oktober	november	december



Zoek de vijf verschillen.



Haal deze Bijbelse woorden uit de knoop. Wat lees je dan?

V A L M M N E	V.....
O T S T R E O R	T.....
E Z M E U J A R L	J.....
I P R A E S I T N I	I.....
N R K E S P I N T E	P.....
L I G H I E E G E T E S	H..... G.....

Activiteiten van de maand



7 mei van 14u15 tot 16u30

Bloemschikken voor Moederdag

Op Heuvelland (V2)

8 mei

van 14u15 tot 16u

Moederdagfeest

In de Meander



15 mei van 14u15 tot 16u30

Verjaardagsfeest in de Meander



20 mei van 14u15 tot 16u

Het Zilverse marktje (zie affiche blz. 31)



22 mei om 11u30

BBQ in de Meander voor het middagmaal



27 mei (daguitstap)

Bedevaart naar Halle

Inschrijven bij Karen (ergo)

2 juni om 14u15

Gebruikersraad op Zonnedal (V1)

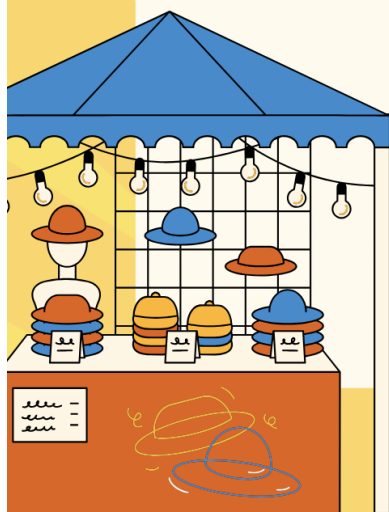
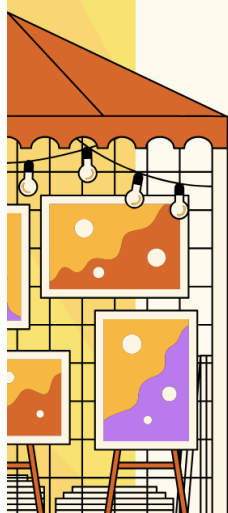
HET ZILVERSE MARKTJE

Op dinsdag 20 mei 2025
van 14u15 t.e.m. 16u

op verdieping 2

Enkel voor bewoners en hun
familieleden.

Te verkrijgen:
snoep, gebakjes, honing,
wenskaarten, charcuterie,
fruit, enz.



Zilverblaadje

Week 1	Maandag 28/04/2025	Dinsdag 29/04/2025	Woensdag 30/04/2025	Donderdag 1/05/2025	Vrijdag 2/05/2025	Zaterdag 3/05/2025	Zondag 4/05/2025
Ontbijt							
Soep	Tomatensoep	Spinaziesoep	Courgettesoep	Wortelsoep	Erwtensoep	Bouillon met vermicelli	Paprikasoep
Hoofdgerecht	Kipfilet Pepersaus Tomatensalade Bieslook- aardappelen	Blinde vink Vleesjus Bloemkool in bechamel Aardappelen	Kalkoen cordon bleu Espagnole saus Broccolipuree	Varkensblanket met julienne groenten Frietten	Hokifilet Hollandaise saus Gestoofde prei Aardappelen met peterselie	Balletjes Luikse saus Boontjes Aardappelpuree	Kalkoenpavé Gevogeltejus Gestoofd witloof Kroketten
Weekalternatief	Gepaneerde quornfilet Ratatouille Aardappelen	Vegetarische worst, rode kool en aardappelen			Vegetarische reepjes, zoetzure saus en groentenrijst		
Dessert	Vers fruit	Griesmeelpap met rozijnen	Platte kaas met ananas	Éclair	Fruitsla	Chocolade- pudding	Carré confituur
Avond	Crèmepaté	Pastaschotel met ham	Belegen kaas	Mosterdspek	Brie met honing	Kop madeira	Surimisalade
	Chocolade	Vers fruit	Koek	Fruit op sap	Luiks roomdessert	Koek	Yoghurt

Week 2	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	5/05/2025	6/05/2025	7/05/2025	8/05/2025	9/05/2025	10/05/2025	11/05/2025
Ontbijt							
Soep	Minestrone	Groentesoep	Preisoep	Pastinaaksoep	Champignon-roomsoep	Bloemkoolsoep	Tomatensoep met balletjes
Hoofdgerecht	Boerenbraadworst Bruine saus Appelmoes Aardappelen	Kipkrokant Ratatouille Aardappelen	Ardeense burger Vleesjus Andijvie in bechamel Aardappelen	Hongaarse goulash met paprika en champignons Frietten	Visfilet Duglérésaus Aardappelpuree met brunoisgroenten	Kalkoenlapje Choronsaus Erwten Aardappelen	Mosterdgebraad Mosterdaus Gratin van knolselder en aardappelen
Weekalternatief	Vegetarische reepjes Zoetzure saus Groentenrijst	Vegetarische balletjes met wortelpuree			Quornfilet Spinaziepuree		
Dessert	Vers fruit	Yoghurt	Rijstpap met bruine suiker	Sabayonmousse	Chocoladeijsje	Vers fruit	Moederdaggebak
Avond	Hesp	Croque monsieur	Mosterdkaas	Americain	Cammembert	Boterhamworst	Kip currysalade
	Flan caramel	Chocolade	Fruitmoes	Koek	Yoghurt	Koek	Fruityoghurt

Zilverblaadje

Week 3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	12/05/2025	13/05/2025	14/05/2025	15/05/2025	16/05/2025	17/05/2025	18/05/2025
Ontbijt							
Soep	Spinaziesoep	Seldersoep	Tomatensoep met venkel	Knolseldersoep	Paprikasoep	Groentesoep	Kippensoep
Hoofdgerecht	Kip Provençaalse saus Rijst	Spiering Jus van sjalot Spinazie in room Aardappelen	Rundsstoofvlees Fieten	BBQ worst Bruine saus Bloemkool met dressing Bieslook aardappelen	Visfilet Tartaarsaus Ajuinpuree	Kalfsbrood Vleesjus Krieken Aardappelen	Orloffgebraad van kalkoen Stroganoff Gebakken champignons Pomme Duchesse
Weekalternatief	Quornfilet Spinaziepuree	Groentenburger, broccoli en gebakken aardappelen			Vegetarische worst, wortelen en aardappelen		
Dessert	Vers fruit	Mousse van tiramisu	Bananenpudding	Speculoosmousse	Vers fruit	Flan karamel	Gebak
Avond	Boerenpaté	Hamrolletjes en asperges	Brie met honing	Kop met mosterd	Salami	Belegen kaas	Eiersalade
	Chocolade	Fruit op sap	Koek	Vers fruit	Koek	Fruityoghurt	Fruitkaasje

Week 4	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	19/05/2025	20/05/2025	21/05/2025	22/05/2025	23/05/2025	24/05/2025	25/05/2025
Ontbijt							
Soep	Pompoensoep	Broccolisoepe	Komkommersoepe	Tomatensoep	Groentesoepe	Slasoepe	Aspergeroomsoep
Hoofdgerecht	Varkensmignonette Honingmosterdsaus Prei in witte saus Aardappelen	Kalkoenlapje Bruine saus Tomatensla Peterseliepuree	Lasagne bolognaise	Vol au vent met champignons Frietten	Schartongrolletjes Citroensaus Venkel Aardappelpuree	Hamburger Bearnaise Wortelen en erwten Aardappelen	Ardeens gebrad Portosaus Bloemkool op zijn Vlaams Rosties
Weekalternatief	Vegetarische worst Wortelen Aardappelen	Quornburger, appelmoes en gebakken aardappelen			Moussaka met linzen		
Dessert	Vers fruit	Chocolademousse	Vers fruit	Vanillepudding met kriekjes	ijsje	Fruitsla	Gebak
Avond	Vleesbrood	Croque monsieur	Bleu d'Avergne	Mosterdspek	Americain	Jonge kaas	Vleessalade
	Yoghurt	Chocolade	Koek	Fruit op sap	Vers fruit	Koek	Luiks roomdessert

Zilverblaadje

Week 5	Maandag 26/05/2025	Dinsdag 27/05/2025	Woensdag 28/05/2025	Donderdag 29/05/2025	Vrijdag 30/05/2025	Zaterdag 31/05/2025	Zondag 1/06/2025
Ontbijt							
Soep	Bouillon met groenten	Erwtensoup	Bloemkoolsoep	Wortelkokoosoup	Tomatensoep met balletjes	Aardappelsoup	Courgettesoup met kruidenkaas
Hoofdgerecht	Kalkoenlapje Currysous Ananas Groentenrijst	Boerenburger Bruine saus Prinsessenboontjes Natuuraardappelen	Kippebil Bruine saus Appelmoes Friten	Kalfsblanket met julienegroenten Peterselieaardappelen	Zalmfilet Hollandaise saus Spinaziepuree	Kipfilet Bruine saus Gestooft wortelen Aardappelen	Varkensgebrad Vleesjus Broccoli met witte saus Kroketten
Weekalternatief	Moussaka met linzen	Bloemkoolkaasburger met broccolipuree			Lasagne Florentine		
Dessert	Vers fruit	Platte kaas met appel	Tiramisu	Gebak	Mokka ijs	Yoghurt	Gebak
Avond	Gehakt met pickels	Worstenbroodje	Leerdammer	Cervela	Kop in madeirasaus	Tuinkruidenkaas	Americain
	Yoghurt	Koek	Chocolade	Vers fruit	Koek	Vers fruit	Flan



mei 2025

