



# Zilver blaadje

Januari 2026



**MAANDELIJKS HUISKRANTJE "Zilverblaadje"**

JAARGANG 15

Nummer 01 – januari 2026

**De redactie:**

Tom Destrycker

Chadia Itters

Chloé Vankerckhove

Jasper De Jonge

Karen Vanden Berghen

Larissa Jacobs

Michaël Ostijn

Sandra De Man

Vera De Boeck

Kiana De Broyer

**Verantwoordelijke uitgever:**

Jan Desmeth – Burgemeester gemeente Sint-Pieters-Leeuw

# In dit nummer

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Voorwoord                                   | 5  |
| Gedicht van de maand                        | 6  |
| We nemen afscheid van ...                   | 7  |
| Terugblik op de voorbije activiteiten       | 8  |
| Bewoner in de kijker                        | 18 |
| Receptje van de maand                       | 19 |
| Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd | 21 |
| Bij Mevrouw Dokter                          | 22 |
| Allemaal beestenweetjes                     | 25 |
| Huis- tuin- en keukenrubriek                | 26 |
| De bezige bijtjes                           | 29 |
| Activiteiten januari 2026                   | 32 |
| Menu's                                      | 33 |





# Voorwoord

Beste bewoners, beste familieleden

In de eerste plaats wil ik jullie, mede namens mijn collega's en het woonzorgcentrum, een bijzonder gelukkig nieuwjaar toewensen, met al wat u mag wensen én hopelijk een goede gezondheid!

In dit eerste Zilverblaadje van deze nieuwe jaargang is er veel om naar uit te kijken, veel grote en kleine veranderingen komen er aan. Zo zullen in februari de nieuwe keukentjes worden gebouwd in de leefruimtes, zodat we nóg lekkerder eten op tafel kunnen zetten.

Ook komt de activiteitenkalender (zoals steeds) snel op volle toeren, met in januari om te beginnen een fijne nieuwjaarsreceptie, waar we samen kunnen klinken op het nieuwe jaar.

Ook in de rest van 2026 staat er weer heel veel op de planning, met onze vaste klassiekers, wat nieuwe zaken én opnieuw een grote daguitstap. Maar daarover allemaal meer in de toekomst.

Veel leesplezier!

**Jasper De Jonge**

*Afdelingshoofd-directeur Woonzorg*



# Gedicht van de maand

## NIEUWJAAR

Een nieuw jaar kun je beginnen  
Met je mooiste kleren aan  
Dat is wel erg gezellig  
Maar je hebt er niet veel aan

Een nieuw jaar kun je beginnen  
Met een grote zak vol goud  
Maar dat heeft weinig waarde  
Als niemand van je houdt

Een nieuw jaar kun je beginnen  
Met een lekker glaasje wijn  
Maar als dat op is, wat dan nog?  
Er moet iets beters zijn

Een nieuw jaar kun je beginnen  
Met 'n heel erg mooi gedicht  
Maar het beste is altijd nog:  
Begin met een blij gezicht!



## We nemen afscheid van...



Mevrouw BRISAERT Liliane overleed op 06/12/2025 op 90-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 05/11/2025.



Mevrouw WILLEMS Mariette overleed op 23/12/2025 op 92-jarige leeftijd.

Zij verbleef hier in het woonzorgcentrum sinds 21/01/2022.

### MOOIESTE STERREN

Ver boven de wolken

daar heel dicht bij de maan,

zien we jullie als de mooiste sterren

tussen duizend lichtjes staan.



# Terugblik op de voorbije activiteiten

Winterwandeling in de buurt (02/12)





## Bezoek van de Sint (05/12)









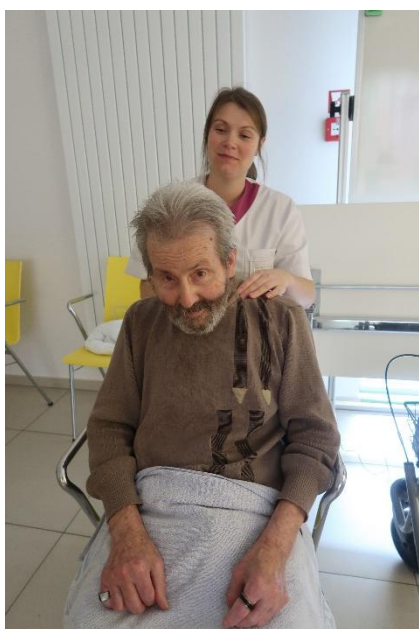




Verwendag bewoners verdieping 2 (11/12)









## Bloemschikken voor Kerst (16/12)





## Kerstfeest met zangeres Pernelle (16/12)

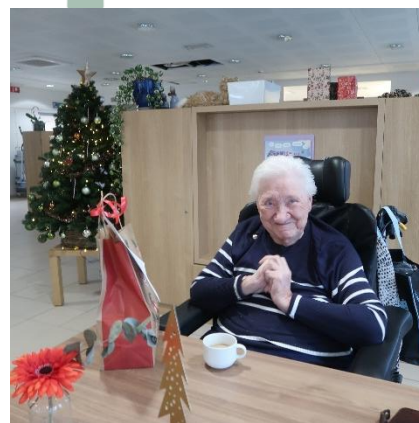




## Bezoek van de Kerstman (23/12)







## Bewoner in de kijker

Wist je dat we onder onze bewoners ook een zwemkampioene hebben? Mevr. Suzanne Blondelle op Zonnedal was 19 jaar oud toen ze zwemkampioene was bij de 200 m schoolslag. Ze ontving hiervoor een medaille.



Als kind ging ze al zwemmen op school en toen had ze de zwemmicrobe te pakken. Elke avond ging ze trainen in het zwembad van Vorst in de Berthelotstraat 34 waar haar ouders dan telkens mee kwamen om te supporteren.

Zo kwam ze bij de zwemclub 'Nage Forestière' waar ze 10 jaar lang oefende en trainde en haar techniek verbeterde onder het toezicht van de badmeester. Uiteraard leerde ze later ook haar kinderen zwemmen.

Ze heeft nog haar badpak en badmuts (in die tijd nog verplicht in de openbare zwembaden) in haar kast liggen.



We hoefden het dan ook geen twee keer te vragen of ze in de zomermaanden mee wilde gaan zwemmen naar het zwembad van SPLeeuw. Met haar 92 jaar was ze zeker haar zwemtechniek niet vergeten en zwom ze helemaal alleen naar de overzijde van het zwembad.

Ze is dus een echte waterrat, het enige wat ze nooit gedaan heeft is zwemmen in zee omdat ze dit niet veilig genoeg vond omwille van de stromingen van eb en vloed.

Jammer genoeg is het zwembad van Vorst in 84 gesloten. Het art-deco gebouw had een 25 meter-bad met mezzanine en kleedhokjes. Rondom waren er in de kelder ook publieke baden en douches. In de jaren 80 bleek het verouderd en was er geen geld meer voor de modernisering ervan.



# Receptje van de maand

## Driekoningentaart



***Wie de boon heeft ,  
krijgt het kroontje en mag  
de koning(in) zijn....***

Ingrediënten voor 6 personen

- 2 vellen bladerdeeg (kant-en-klaar)
- 3 eieren
- 125g kristalsuiker (fijn)
- 125g amandelpoeder
- 125g boter
- 1kl amandelessence
- snufje zout
- 1 boon

## Bereiding

### 1. 1

Verwarm de oven voor op 180° C.

### 2. 2

Roer de suiker met de boter tot room.

Klop 2 eieren los en doe ze erbij, samen met een snuifje zout, het amandelpoeder en de amandelessence.

Roer alles mooi glad.

### 3. 3

Leg 1 vel bladerdeeg op het bakpapier op de bakplaat.

Verdeel er de crème over, maar laat een rand van 1,5 cm vrij en bestrijk die met water.

Leg de amandel ergens op de vulling.

Dek af met het andere deegvel.

Druk de rand aan met een vork.

Maak in het midden een gaatje voor de stoom.

### 4. 4

Klop het laatste ei los met 1 el water en bestrijk er de taart mee.

Bak ze 25 minuten in de oven, tot ze mooi goudbruin is.

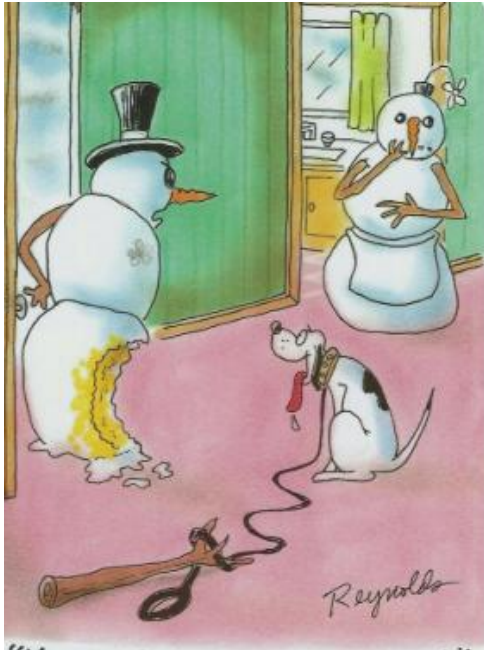
### 5. 5

Laat de driekoningentaart afkoelen op een rooster en versier ze voor het serveren met een kroontje van goudpapier.

*Smakelijk ...*



## Een dag niet gelachen, een dag niet geleefd



"Jij wou een hond...ga jij in het vervolg maar wandelen met hem..."



"Hein, is dat jouw paard?"

"Soms"

"Wel, als het mooi geborsteld is, is het van mijn vrouw. Is er een buitenritje gepland, dan is het van mijn dochter. En als de stal moet uitgemest worden, is het van mij."

Tijdens het examen biologie werd volgende vraag gesteld: "Geef zeven voordelen van moedermelk."

Ferre begon te schrijven:

- 1 Is de perfecte formule voor de baby.
- 2 Biedt immuniteit tegen ziektes.
- 3 Heeft altijd de juiste temperatuur.
- 4 Kost niks.
- 5 Creëert een band tussen moeder en kind.
- 6 Altijd beschikbaar.

En toen wist hij niks meer te bedenken...net voor de bel schreef hij nog het volgende op:

- 7 Wordt geleverd in twee aantrekkelijke verpakkingen die zich hoog genoeg boven de grond bevinden, zodat de kat er niet bij kan!



## *Bij Mevrouw Dokter*

### Dementie en koude dagen

*De winter kan een bijzondere moeilijke tijd zijn voor iemand met dementie. Het slechte weer en koude temperaturen kunnen specifieke uitdagingen met zich meebrengen en de symptomen soms tijdelijk verergeren.*

*Bovendien kunnen mensen met dementie niet altijd duidelijk maken dat ze het koud hebben, of ze herkennen het zelf niet eens.*

### **HOE WEET JE OF IEMAND MET DEMENTIE HET TE KOUD HEEFT?**

Je kunt het zelf warm hebben, maar iemand met dementie kan het ijskoud hebben. Je hebt dat niet altijd in de gaten, omdat de ander het niet kan vertellen.

Dit zijn kenmerken van kou bij personen met dementie:

- ❖ Verwarder dan anders
- ❖ Slaperigheid
- ❖ Een bleke huid
- ❖ Koude handen en voeten
- ❖ Langzaam praten
- ❖ Korte, oppervlakkige ademhaling
- ❖ Een langzame hartslag
- ❖ Rillingen
- ❖ Stijve armen en benen
- ❖ Slechte controle over bewegingen



## **WAT MOET JE DOEN ALS JE BANG BENT VOOR ONDERKOELING?**

- ❖ Meet de temperatuur, bel de hulpdiensten als de lichaamstemperatuur lager is dan 35°C.
- ❖ Houd de persoon warm met dekens, jassen, een slaapzak of je eigen lichaam.
- ❖ Geef iets warm te drinken, maar liever geen koffie met cafeïne (cafeïne werkt als een vochtafdrijvend middel en kan uitdroging bevorderen)

## **HOE KAN JE IEMAND MET DEMENTIE ONDERSTEUNEN IN DE WINTER?**

- 1) Zorg ervoor dat de persoon gepast gekleed is
  - Laagjes zijn essentieel om warm te blijven, en de beste materialen om lichaamswarmte te behouden zijn katoen, wol of fleece.
  - Het lichaam koelt af via het hoofd en de nek, zorg ervoor dat je naaste een muts en sjaal draagt.
- 2) Houd de kamer warm
  - Zorg ervoor dat kamers warm blijven, 20 à 21 graden is ideaal.
- 3) Stimuleer regelmatige beweging
  - Actief blijven stimuleert de bloedsomloop en iemand warm houden.
  - Als stappen moeilijk is, of als de weersomstandigheden het moeilijk maken om naar buiten te gaan, kan bewegen ook vanuit een stoel.
- 4) Maak optimaal gebruik van natuurlijk daglicht
  - Minder zonlicht kan ervoor zorgen dat mensen met dementie zich in de winter angstiger, verwarder en zelfs depressiever voelen.
  - Een korte wandeling of gewoon even buiten zitten kan wonderen doen.
  - Zorg ervoor dat de gordijnen overdag open zijn, om zoveel mogelijk licht binnen te laten.

5) Eet en drink regelmatig

- Warm blijven kost energie van het lichaam en een warm huis kan het risico op uitdroging vergroten. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat iemand met dementie regelmatig eet en voldoende drinkt in de winter.
- Geef iets warmes te drinken.
- Vermijd alcohol. Alcohol doet de bloedvaten verwijden, waardoor je sneller warmte verliest, wat het risico op onderkoeling vergroot.





# Allemaal beestenweetjes

**Een nieuw jaar...een kleine variatie van ons dierenrubriekje..**

**Elke maand krijgen jullie een nieuwe vraagstelling!**

## 1) Kunnen kippen lachen?



Wanneer een paard hinnikt, klinkt het alsof het lacht. Ook het getok van kippen lijkt op lachen. Voor ons als mensen tenminste.

In werkelijkheid hinnikt het paard van opwinding of ergernis, een kip kakelt bijvoorbeeld wanneer ze zich inspant om een ei te leggen. De rode vos lijkt in januari te giechelen maar dat is het geluid dat hij maakt in de paringstijd. En de dolfijn, die giert op heel hoge tonen omdat hij zo over een bereik van 100 zeemijlen met andere dolfijnen kan praten. Wanneer twee Australische kookaburra's samen tekeergaan lijkt het alsof ze vrolijk kletsen; in werkelijkheid bakenen ze op die manier hun territorium af. Alleen chimpansees hebben echt de mogelijkheid om te lachen omdat zij net als de mens en als enige diersoort over lachspieren beschikken. Honden hebben geen lachspieren, maar kennen een truc om een sympathieke grijns op hun kop te toveren. Dieren kunnen sluw zijn, maar hebben nooit zoals mensen, leedvermaak. De koekoek legt zijn eieren graag bij andere vogels in het nest en laat de nietsvermoedende pleegouders nietsvermoedend wekenlang zijn jongen uitbroeden. Niet omdat hij ze voor de gek wil houden, maar omdat zijn instinct hem dat opdraagt in het belang van het voortbestaan van de soort.

Dus nee...kipjes kunnen niet lachen 😊

## Huis-tuin-keukenrubriek

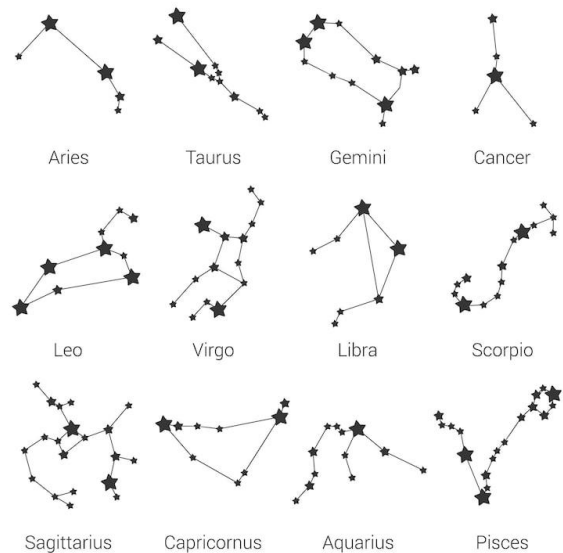
Een nieuw jaar is alweer begonnen, dus tijd om te kijken wat het nieuwe jaar 2026 ons weeral zal brengen.

Misschien lees jij ook wekelijks je horoscoop en wil je graag weten wat er voor jou in de sterren staat geschreven.

Van waar komen echter deze sterrenbeelden?

Sterrenbeelden zijn ontstaan doordat mensen in de oudheid patronen van sterren aan de nachtelijke hemel herkenden en deze vormden tot beelden van dieren, goden of helden.

Deze beelden werden vaak gekoppeld aan mythen en verhalen, en de sterrenbeelden dienden als navigatiemiddel en kalender.



De sterren die een sterrenbeeld vormen, staan in werkelijkheid ver uit elkaar en zijn niet fysiek met elkaar verbonden.

Babyloniërs ontwikkelden 12 astrologische tekens, waarvan sommige later werden opgenomen in de westerse dierenriem.

Op basis van hun waarnemingen en berekeningen verdeelden de Babyloniërs de hemel in twaalf gebieden, elk met een cijfer, een naam en een specifieke betekenis. Dit werd de dierenriem met zijn twaalf sterrenbeelden.

Het waren echter de oude Grieken die deze 12 sterrenbeelden naar sterrenbeelden vernoemden en ze aan specifieke data koppelden op basis van hun uitlijning met de baan van de zon.

In de loop van het jaar beweegt de zon zich dan door alle tekens die voornamelijk levende wezens of dieren voorstellen.



Omdat de tekens hoofdzakelijk dieren zijn, werd de strook van sterrenbeelden 'dierenriem' of zodiak genoemd (uit het Grieks: zooion = levend wezen of dier).

Zo heb je eigen aan je sterrenbeeld een aantal karaktereigenschappen die aan je toegeschreven worden.

Zo komen Weegschaal, Vissen, Stier en Waterman er goed vanaf.

Volgens de astrologie worden zij gezien als de aardigste sterrenbeelden van de dierenriem.

De Leeuw wordt dan vaak beschouwd als het sterkste sterrenbeeld.

Leeuwen zijn de leiders van de dierenriem. Ze zijn zelfverzekerd, hebben een enorme energie en kunnen anderen gemakkelijk in hun baan leiden. Of het nu gaat om een project op werk of een gezellig uitje met vrienden, de Leeuw zal niet snel in de schaduw staan.

Echte slimmeriken zijn deze 3 intelligente sterrenbeelden: tweelingen, schorpioenen en boogschutters.

Het sterrenbeeld dat het minst voorkomt en daarmee dus de meest zeldzame is, is de ambitieuze Steenbok. Ben jij een Steenbok? Dan ben je dus ontzettend speciaal.

Vissen zijn dan weer het gevoeligste sterrenbeeld. Daardoor kunnen ze diepe connecties met mensen aangaan. Ze zijn het meest empathisch van alle sterrenbeelden en kunnen zich goed inleven in het verdriet van hun vrienden en zijn volgens astrologen het meest aantrekkelijk.

Van alle sterrenbeelden is een Weegschaal misschien wel de grappigste. Dit sterrenbeeld is een geboren sarcast en daarnaast ook een rasechte entertainer. Dat samen zorgt ervoor dat een Weegschaal altijd alle lachers op de hand weet te krijgen.



Waterman wordt vaak gezien als het slimste sterrenbeeld vanwege hun analytisch vermogen.

Tweelingen staan bekend om hun veelzijdigheid en Maagd blinkt uit in praktische zaken en een onderzoekende aard en eerlijke vrienden zijn ze ook.

Boogschutter, Ram en Maagd zijn de drie sterrenbeelden die altijd recht voor hun raap zijn (of je dat nu wilt of niet).

Één van de meest jaloerse sterrenbeelden is Ram. Je bent dol op avontuur en dat resulteert niet alleen in impulsieve acties, maar hierdoor kan je geduld ook snel op raken. Door die ongeduldigheid kun je driftig uit de hoek komen. Daarnaast vind je het moeilijk om anderen te vertrouwen.



Kreeften zijn de meest emotionele sterrenbeelden die er zijn. Als ze iets doormaken voelen ze dit op een intense manier. Je hebt ook geluk want zij zijn ook de zorgzaamste van alle sterrenbeelden en worden ook wel de verzorgers genoemd.

De meest betrouwbare, die er altijd voor je zijn zonder te vragen, zijn Schorpioen, Boogschutter, Vissen en Stier.

De sterrenbeelden Steenbok, Maagd en Kreeft worden vaak beschouwd als introvert volgens de astrologie.

Volgens astroloog Lea Manders schijnt er in 2026 opvallend veel zon op vijf sterrenbeelden, misschien hoor jij wel bij deze vijf gelukkigen? Tweelingen, Leeuw, Waterman, vissen en Ram.

Maar of het nu in de sterren staat geschreven of niet:

we wensen ieder veel geluk, vreugde en een goede gezondheid toe in 2026 !!



## Woordzoeker Kerst

Streep de woorden weg en vind de oplossing

|              |           |
|--------------|-----------|
| DECEMBER     | KERSTMIS  |
| DINER        | KERSTSTOL |
| DONKER       | KONINGEN  |
| ENGELN       | KRIBBE    |
| EZEL         | LICHTJES  |
| FAMILIE      | PIEK      |
| GEBOORTE     | SLEE      |
| GEZELLIGHEID | SNEEUW    |
| GOUD         | STAL      |
| HERDERS      | STER      |
| KAARS        | WIEROOK   |
| KERSTBOOM    |           |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

## Breinbreker Kerst

 +  x  = ?

Welke oplossing staat er achter het vraagteken? Kan jij het vinden?

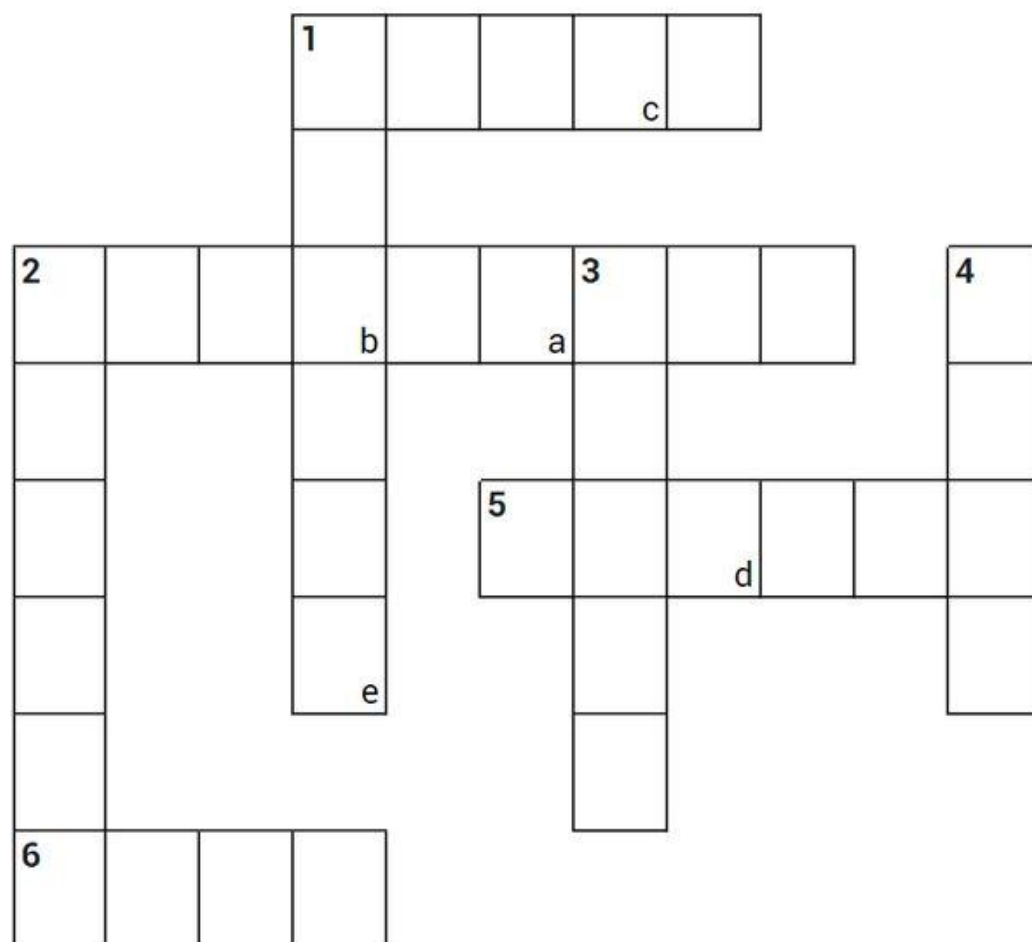
## Filippine woordpuzzel

### 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

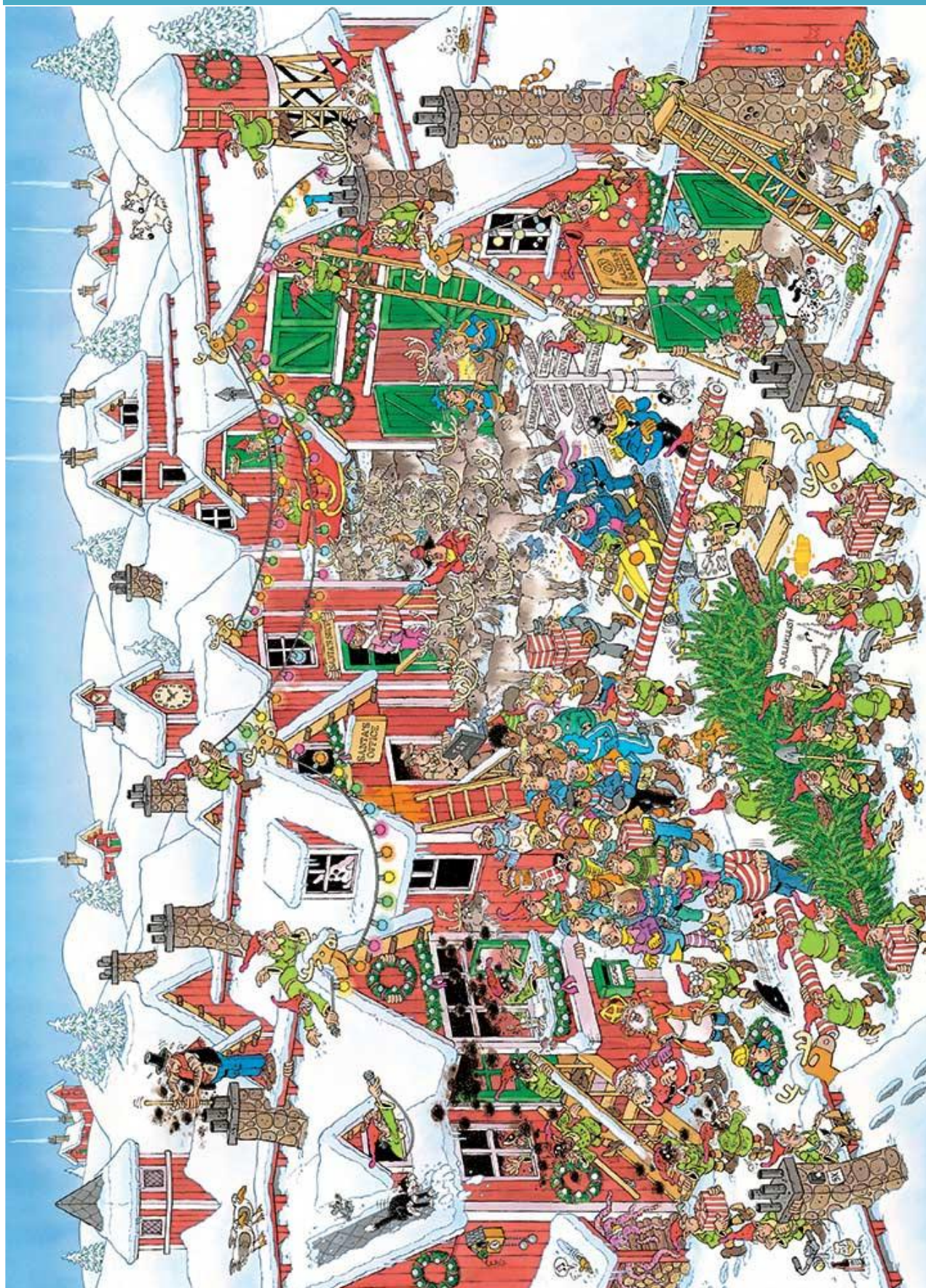


### Oplossing

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| a | b | c | d | c | e |
|---|---|---|---|---|---|



## Vind jij de Kerstman op deze prent terug?





## Activiteiten januari 2026



**6 januari om 14u15**

**Driekoningentaart bij de koffie**

Op de afdelingen



**8 januari om 14u15**

**Nieuwjaarsreceptie**

In de Meander

**13 januari**

**Verwenmoment voor de bewoners van het 1<sup>ste</sup> verdiep**

In de vergaderzalen



**19 januari om 14u15**

**Voorleesmoment met de BIB**

Plaats nog te bepalen.



**29 januari om 14u15**

**Verjaardagsfeest**

In de Meander

|                        | Maandag<br>29/12/2025   | Dinsdag<br>30/12/2025                       | Woensdag<br>31/12/2025                       | Donderdag<br>1/01/2026                                                                             | Vrijdag<br>2/01/2026                          | Zaterdag<br>3/01/2026                    | Zondag<br>4/01/2026                                           |
|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Ontbijt</b>         |                         |                                             |                                              |                                                                                                    |                                               |                                          |                                                               |
| <b>Soep</b>            | Peterseliesoep          | Tomatenroomsoep                             | Bouillon                                     | Knolseldersoep                                                                                     | Wortelsoep                                    | Bloemkoolsoep                            | Kip-<br>champignonsoep                                        |
| <b>Hoofdgerecht</b>    | Lasagne<br>bolognaise   | Blinde vink<br>Vleesjus<br>Andijviestamppot | Goulash met<br>paprika en wortel<br>Frietten | Kipperollade met<br>appel en luikse<br>stroop<br>Luikse saus<br>Gestoofd witloof<br>Denneappeltjes | Gebakken visfilet<br>Curryroom<br>Venkelpuree | Gevogeltekrokant<br>Ratatouille<br>Rijst | Ardeens gebraad<br>Biersaus<br>Broccoli<br>Pommes<br>duchesse |
| <b>Weekalternatief</b> | Omelet<br>Andijviepuree | Groentenburger, rode kool en aardappelen    |                                              |                                                                                                    | Lasagne florentine                            |                                          |                                                               |
| <b>Dessert</b>         | Fruityoghurt            | Fruit op sap                                | Yoghurt                                      | Nieuwjaarsgebak                                                                                    | Banaan                                        | Koffiemousse                             | Liégeois                                                      |
| <b>Avond</b>           | Maredsous               | Vleesbrood<br>provençale                    | Gerookt visbordje                            | Spread                                                                                             | Jonge kaas                                    | Boerenkop met<br>mosterd                 | Noordzeesalade                                                |
|                        | Kiwi                    | Chocolade                                   | Nieuwjaarsdessert                            | Peer                                                                                               | Koek                                          | Clementine                               | Koek                                                          |



# Zilverblaadje

|                        | Maandag                           | Dinsdag                                                        | Woensdag                                                      | Donderdag                                                  | Vrijdag                                            | Zaterdag                                                                  | Zondag                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 5/01/2025                         | 6/01/2025                                                      | 7/01/2025                                                     | 8/01/2025                                                  | 9/01/2025                                          | 10/01/2025                                                                | 11/01/2025                                                                           |
| <b>Ontbijt</b>         |                                   |                                                                |                                                               |                                                            |                                                    |                                                                           |                                                                                      |
| <b>Soep</b>            | Tomatengroente-soep               | Andijviesoep                                                   | Currysoep                                                     | Groentesoep                                                | Venkelsoep                                         | Pastinaak courgettesoep                                                   | Knolselder-wortelsoep                                                                |
| <b>Hoofdgerecht</b>    | Rundsstoofvlees<br>Aardappelpuree | Boerenburger<br>Bruine saus<br>Gestooft witloof<br>Aardappelen | Kalkoenlapje<br>Vleesjus<br>Prei in witte saus<br>Aardappelen | Witte/ zwarte pens<br>Bruine saus<br>Appelmoes<br>Frietten | Gepaneerde vis<br>Tartaarsaus<br>Spinaziepuree     | Varkensspiering<br>Mosterdsaus<br>Schorseneren in béchamel<br>Aardappelen | Orloff gebräad van Kalkoen<br>Gevogeltejus<br>Vergeten groenten<br>Aardappel-nootjes |
| <b>Weekalternatief</b> | Lasagne florentine                | Vegetarische balletjes, tomatengroentensaus en rijst           |                                                               |                                                            | Quornfilet, dragonsaus, wortelen en aardappelpuree |                                                                           |                                                                                      |
| <b>Dessert</b>         | Pruim                             | Driekoningen-taart                                             | Platte kaas met fruit                                         | Bitterkoeken-mousse                                        | Kiwi                                               | Vanillepudding                                                            | Flantaart                                                                            |
|                        |                                   |                                                                |                                                               |                                                            |                                                    |                                                                           |                                                                                      |
| <b>Avond</b>           | Crème paté                        | Loempia met zoetzure saus                                      | Cervela                                                       | Camembert                                                  | Salami                                             | Belegen kaas                                                              | Ham-preisalade                                                                       |
|                        | Yoghurt                           | Chocolade                                                      | Koek                                                          | Fruitsla                                                   | Chocolade-mousse                                   | Koek                                                                      | Roomdessert                                                                          |

|                        | Maandag<br>12/01/2026                                  | Dinsdag<br>13/01/2026                                                | Woensdag<br>14/01/2026                                    | Donderdag<br>15/01/2026             | Vrijdag<br>16/01/2026                                    | Zaterdag<br>17/01/2026                              | Zondag<br>18/01/2026                                |
|------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Ontbijt</b>         |                                                        |                                                                      |                                                           |                                     |                                                          |                                                     |                                                     |
| <b>Soep</b>            | Rapensoep                                              | Tomatensoep                                                          | Spruitensoep                                              | Pompoensoep                         | Preisoep                                                 | Knolseldersoep                                      | Bloemkoolsoep met kruidenkaas                       |
| <b>Hoofdgerecht</b>    | Kalfsbrood<br>Vleesjus<br>Krieken<br>Aardappelen       | Gegratineerde hamrolletjes met witloof<br>Kaassaus<br>Aardappelpuree | Kipfilet<br>Dragosaus<br>Broccoli<br>Gebakken aardappelen | Kalkoenragout stroganoff<br>Frieten | Heekfilet<br>Kervelsaus<br>Jonge wortelen<br>Aardappelen | Ardeense burger<br>Blackwellsaus<br>Savooikoolpuree | Kalkoenpavé<br>Peppersaus<br>Snijbonen<br>Kroketten |
| <b>Weekalternatief</b> | Quornfilet<br>Dragonsaus<br>Wortelen<br>Aardappelpuree | Moussaka met linzen                                                  |                                                           |                                     | Vegetarische worst, spinazie en natuuraardappelen        |                                                     |                                                     |
| <b>Dessert</b>         | Appel                                                  | Koekjespudding                                                       | Fruityoghurt                                              | Mandarijn                           | Tiramisu                                                 | Griesmeelpap met rozijnen                           | Bresiliennetaart                                    |
|                        |                                                        |                                                                      |                                                           |                                     |                                                          |                                                     |                                                     |
| <b>Avond</b>           | Kippenrol met tuinkruiden                              | Worstenbroodje                                                       | Brie met honing                                           | Vleesbrood                          | Mosterdkaas                                              | Champignon-worst                                    | Ei-bieslooksalade                                   |
|                        | Fruitkaasje                                            | Chocolade                                                            | Koek                                                      | Vanille mousse met kers             | Banaan                                                   | Koek                                                | Yoghurt                                             |



# Zilverblaadje

|                        | Maandag<br>19/01/2026                         | Dinsdag<br>20/01/2026                                                            | Woensdag<br>21/01/2026                        | Donderdag<br>22/01/2026                                     | Vrijdag<br>23/01/2026                      | Zaterdag<br>24/01/2026                            | Zondag<br>25/01/2026                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Ontbijt</b>         |                                               |                                                                                  |                                               |                                                             |                                            |                                                   |                                                                    |
| <b>Soep</b>            | Kippensoep                                    | Seldersoep                                                                       | Tomatensoep met venkel                        | Broccolisoe                                                 | Savooikoolsoep                             | Juliennesoep                                      | Kervelsoep met balletjes                                           |
| <b>Hoofdgerecht</b>    | Spaghetti bolognaise                          | Kalkoen Cordon Bleu<br>Gevogeltejus<br>Witte kool in bechamel<br>Peterseliepuree | Balletjes<br>Mosterdroom<br>Veldsla<br>Friten | Kippenreepjes<br>Zoetzure saus<br>Chinese groenten<br>Rijst | Hokifilet<br>Witte wijnsaus<br>Wortelpuree | Chipolata<br>Tijmsaus<br>Bloemkool<br>Aardappelen | Varkensgebraad<br>Vleesjus<br>Gestoomde raapjes<br>Aardappelgratin |
| <b>Weekalternatief</b> | Vegetarische worst<br>Spinazie<br>Aardappelen | Quornfilet, prei in room en aardappelen                                          |                                               |                                                             | Groentenburger, ratatouille en krieltjes   |                                                   |                                                                    |
| <b>Dessert</b>         | Kiwi                                          | Rijstpap met bruine suiker                                                       | Platte kaas met ananas                        | Karamelpudding                                              | Banaan                                     | Chocolademousse                                   | Abrikozentaart                                                     |
|                        |                                               |                                                                                  |                                               |                                                             |                                            |                                                   |                                                                    |
| <b>Avond</b>           | Boerenpaté                                    | Quiche lorraine                                                                  | Tomme blanche                                 | Luikse pens                                                 | Belegen kaas                               | Kalkoenham                                        | Tonijnsalade                                                       |
|                        | Flan                                          | Chocolade                                                                        | Koek                                          | Sinaasappel                                                 | Yoghurt                                    | Koek                                              | Roomdessert                                                        |

|                        | Maandag<br>26/01/2026                          | Dinsdag<br>27/01/2026                                                     | Woensdag<br>28/01/2026                                    | Donderdag<br>29/01/2026             | Vrijdag<br>30/01/2026                                              | Zaterdag<br>31/01/2026                                                | Zondag<br>1/02/2026                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Ontbijt</b>         |                                                |                                                                           |                                                           |                                     |                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| <b>Soep</b>            | Tomatensoep                                    | Preisoep                                                                  | Paprikasoep                                               | Champignonsoep                      | Wortelsoep                                                         | Winterse<br>boerensoep                                                | Vissoep                                                               |
| <b>Hoofdgerecht</b>    | Kippenbil<br>Robertsaus<br>Perzik<br>Krieltjes | Varkensspiering<br>Vleesjus<br>Schorseneren in<br>bechamel<br>Aardappelen | Vogelnestje<br>Tomatengroenten-<br>saus<br>Aardappelpuree | Stoofvlees<br>Bourguignon<br>Fieten | Koolvis met<br>brunoise<br>Lichte currysaus<br>Knolselder<br>Penne | Gevogelteworst<br>Bruine saus<br>Gestoofde<br>spruiten<br>Aardappelen | Mosterdgebraad<br>Mosterdsaus<br>Prinsessenbonen<br>met ui<br>Rösties |
| <b>Weekalternatief</b> | Groentenburger<br>Ratatouille<br>Krieltjes     | Lasagne florentine                                                        |                                                           |                                     | Omelet met andijviepuree                                           |                                                                       |                                                                       |
| <b>Dessert</b>         | Mandarijn                                      | Chocoladetaart                                                            | Fruityoghurt                                              | Sabayon                             | Peer                                                               | Duopudding                                                            | Rijsttaart                                                            |
|                        |                                                |                                                                           |                                                           |                                     |                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| <b>Avond</b>           | Cobourg                                        | Croque monsieur                                                           | Kop madeira                                               | Leerdammer                          | Salami                                                             | Geitenkaas                                                            | Kipcurry salade                                                       |
|                        | Koek                                           | Fruit op sap                                                              | Koek                                                      | Luiks roomdessert                   | Chocolade                                                          | Banaan                                                                | Pudding                                                               |

