



## MENU WEEK 1 t.e.m. 3

## DIEETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
  <b>WEEK 1</b>	<b>1/01/2024</b>  <b>FEESTDAG</b>	<b>2/01/2024</b>  <b>FEESTDAG</b>	<b>3/01/2024</b>  Bloemkoolsoep	<b>4/01/2024</b>  Spinaziesoep	<b>5/01/2024</b>  Tomatensoep
	<b>FEESTDAG</b>	<b>FEESTDAG</b>	Rundsburger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Kabeljauw groene boontjes quinoa
			Fruit*	Fruit*	Schepdessert
<b>WEEK 2</b>	<b>8/01/2024</b>	<b>9/01/2024</b>	<b>10/01/2024</b>	<b>11/01/2024</b>	<b>12/01/2024</b>
	Broccolisoeep	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompensoep
	Kalkoenlapje ratatouille parboiled rijst	Rundsburger crème van erwten gestoofde zoete aardappel	Kippenreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Zalmfilet met waterkerssaus courgette gele rijst
	Fruit*	Rozijntjes	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 3</b>	<b>15/01/2024</b>	<b>16/01/2024</b>	<b>17/01/2024</b>	<b>18/01/2024</b>	<b>19/01/2024</b>
	Wortelsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Bloemkoolsoep	Courgettesoep
	Kalfsragout groentebouillon volkorenrijst	Kalkoengehaktbroodje pepersaus bloemkool quinoa	Penne kalkoenhamreepjes preisauis	Chili met kikkererwten mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Tongscharrolletjes kokosmelk Pompoen Knolselder
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


## MENU WEEK 4 t.e.m. 6

## DIEETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 <b>WEEK 4</b>	<b>22/01/2024</b>	<b>23/01/2024</b>	<b>24/01/2024</b>	<b>25/01/2024</b>	<b>26/01/2024</b>
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Kalkoenwaterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Kippenreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Zalm stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
<b>WEEK 5</b>	<b>29/01/2024</b>	<b>30/01/2024</b>	<b>31/01/2024</b>	<b>1/02/2024</b>	<b>2/02/2024</b>
	Groentensoep	Tomatensoep	Kervelsoep	Wortelsoep	Courgettesoep
	Rundsgenhakt stroganoff Volkorenrijst paprika geel,rood	Kalkoenbroodje jus creme bloemkool zoete aardappel	Indische massala kalkoen mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Veggie penne arrabiata met kerstomaat & aubergine	Kabeljauw met tomatensaus spinazie quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 6</b>	<b>5/02/2024</b>	<b>6/02/2024</b>	<b>7/02/2024</b>	<b>8/02/2024</b>	<b>9/02/2024</b>
	Bloemkoolsoep	Pompoensoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepp
	Kalkoenlapje pastinaak, erwten en wortelen	Penne kalkoenhamreepjes preisau	Rundsburger met jus appelmoes gebakken zoete aardappel	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst	Vispannetje curry basmatirijst kerstomaat
	Fruit*	Rozijntjes	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


## MENU WEEK 1 t.e.m. 3

## DIEETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
  <b>WEEK 1</b>	<b>1/01/2024</b>  <b>FEESTDAG</b>	<b>2/01/2024</b>  <b>FEESTDAG</b>	<b>3/01/2024</b>  Bloemkoolsoep	<b>4/01/2024</b>  Spinaziesoep	<b>5/01/2024</b>  Tomatensoep
	<b>FEESTDAG</b>	<b>FEESTDAG</b>	Veggie burger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Veggie worst pastinaak, erwten en wortelen
			Fruit*	Fruit*	Schepdessert
<b>WEEK 2</b>	<b>8/01/2024</b>	<b>9/01/2024</b>	<b>10/01/2024</b>	<b>11/01/2024</b>	<b>12/01/2024</b>
	Broccolisoeep	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompensoep
	Quornblokjes ratatouille parboiled rijst	Veggie falafel crème van erwten wortel	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst
	Fruit*	Rozijntjes	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 3</b>	<b>15/01/2024</b>	<b>16/01/2024</b>	<b>17/01/2024</b>	<b>18/01/2024</b>	<b>19/01/2024</b>
	Wortelsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Bloemkoolsoep	Courgettesoep
	Veggie filet met quorn groentebouillon volkorenrijst	Veggie burger stoemp van zoete aardappel broccoli	Quornblokjes spinaziesaus gebakken aardappeltjes	Chili met kikkererwten mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Veggie worst pastinaak, erwten en wortelen
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


## MENU WEEK 4 t.e.m. 6

## DIEETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 <b>WEEK 4</b>	<b>22/01/2024</b>	<b>23/01/2024</b>	<b>24/01/2024</b>	<b>25/01/2024</b>	<b>26/01/2024</b>
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	Veggie waterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Veggie burger stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
<b>WEEK 5</b>	<b>29/01/2024</b>	<b>30/01/2024</b>	<b>31/01/2024</b>	<b>1/02/2024</b>	<b>2/02/2024</b>
	Groentensoep	Tomatensoep	Kervelsoep	Wortelsoep	Courgettesoep
	Sojagehakt pestosaus Pastarijst broccoli	Veggie worst jus boerenkoolstampot	Veggie Indische massala mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Veggie penne arrabiata met kerstomaat & aubergine	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 6</b>	<b>5/02/2024</b>	<b>6/02/2024</b>	<b>7/02/2024</b>	<b>8/02/2024</b>	<b>9/02/2024</b>
	Bloemkoolsoep	Pompoensoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepp
	Veggie kerrie met bloemkool, linzen, zoete aardappel basmatirijst	Quornblokjes spinaziesaus gebakken aardappeltjes	Veggie burger met appelmoes appelmoes gebakken zoete aardappel	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst	Veggie falafel creme knolselder wortelblokjes
	Fruit*	Rozijntjes	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


## MENU WEEK 7 t.e.m. 9

## DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
  <b>WEEK 7</b>	<b>12/02/2024</b>	<b>13/02/2024</b>	<b>14/02/2024</b>	<b>15/02/2024</b>	<b>16/02/2024</b>
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
	Kalkoenwaterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Rundsburger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Kabeljauw groene boontjes quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert
<b>WEEK 8</b>	<b>19/02/2024</b>	<b>20/02/2024</b>	<b>21/02/2024</b>	<b>22/02/2024</b>	<b>23/02/2024</b>
	Broccolisoepe	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompensoep
	Kalkoenlapje ratatouille parboiled rijst	Rundsburger crème van erwten gestoofde zoete aardappel	Kippenreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Zalmfilet met waterkerssaus courgette gele rijst
	Fruit*	Rozijntjes	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 9</b>	<b>26/02/2024</b>	<b>27/02/2024</b>	<b>28/02/2024</b>	<b>29/02/2024</b>	<b>1/03/2024</b>
	Wortelsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Bloemkoolsoep	Courgettesoep
	Kalfsragout groentebouillon volkorenrijst	Kalkoengehaktbroodje pepersaus bloemkool quinoa	Penne kalkoenhamreepjes preisau	Chili met kikkererwten mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Tongscharrolletjes kokosmelk Pompoen Knolselder
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


## MENU WEEK 10 t.e.m. 12

## DIEETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 <b>WEEK 10</b>	<b>4/03/2024</b>	<b>5/03/2024</b>	<b>6/03/2024</b>	<b>7/03/2024</b>	<b>8/03/2024</b>
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Kalkoenwaterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Kippenreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Zalm stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
<b>WEEK 11</b>	<b>11/03/2024</b>	<b>12/03/2024</b>	<b>13/03/2024</b>	<b>14/03/2024</b>	<b>15/03/2024</b>
	Groentensoep	Tomatensoep	Kervelsoep	Wortelsoep	Courgettesoep
	Rundsgenhakt stroganoff Volkorenrijst paprika geel,rood	Kalkoenbroodje jus creme bloemkool zoete aardappel	Indische massala kalkoen mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Veggie penne arrabiata met kerstomaat & aubergine	Kabeljauw met tomatensaus spinazie quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 12</b>	<b>18/03/2024</b>	<b>19/03/2024</b>	<b>20/03/2024</b>	<b>21/03/2024</b>	<b>22/03/2024</b>
	Bloemkoolsoep	Pompoensoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepp
	Kalkoenlapje pastinaak, erwten en wortelen	Penne kalkoenhamreepjes preisau	Rundsburger met jus appelmoes gebakken zoete aardappel	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst	Vispannetje curry basmatirijst kerstomaat
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*

## MENU WEEK 7 t.e.m. 9

## DIEETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
  <b>WEEK 7</b>	<b>12/02/2024</b>	<b>13/02/2024</b>	<b>14/02/2024</b>	<b>15/02/2024</b>	<b>16/02/2024</b>
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
	Veggie waterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	Veggie burger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Veggie worst pastinaak, erwten en wortelen
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert
<b>WEEK 8</b>	<b>19/02/2024</b>	<b>20/02/2024</b>	<b>21/02/2024</b>	<b>22/02/2024</b>	<b>23/02/2024</b>
	Broccolisoepe	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompensoep
	Quornblokjes ratatouille parboiled rijst	Veggie falafel crème van erwten wortel	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst
	Fruit*	Rozijntjes	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 9</b>	<b>26/02/2024</b>	<b>27/02/2024</b>	<b>28/02/2024</b>	<b>29/02/2024</b>	<b>1/03/2024</b>
	Wortelsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Bloemkoolsoep	Courgettesoep
	Veggie filet met quorn groentebouillon volkorenrijst	Veggie burger stoemp van zoete aardappel broccoli	Quornblokjes spinaziesaus gebakken aardappeltjes	Chili met kikkererwten mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Veggie worst pastinaak, erwten en wortelen
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*

## MENU WEEK 10 t.e.m. 12

## DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
  <b>WEEK 10</b>	<b>4/03/2024</b>	<b>5/03/2024</b>	<b>6/03/2024</b>	<b>7/03/2024</b>	<b>8/03/2024</b>
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	Veggie waterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Veggie burger stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
<b>WEEK 11</b>	<b>11/03/2024</b>	<b>12/03/2024</b>	<b>13/03/2024</b>	<b>14/03/2024</b>	<b>15/03/2024</b>
	Groentensoep	Tomatensoep	Kervelsoep	Wortelsoep	Courgettesoep
	Sojagehakt pestosaus Pastarijst broccoli	Veggie worst jus boerenkoolstampot	Veggie Indische massala mais-, erwt- en rode paprika- rijst	Veggie penne arrabiata met kerstomaat & aubergine	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
<b>WEEK 12</b>	<b>18/03/2024</b>	<b>19/03/2024</b>	<b>20/03/2024</b>	<b>21/03/2024</b>	<b>22/03/2024</b>
	Bloemkoolsoep	Pompoensoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepe
	Veggie kerrie met bloemkool, linzen, zoete aardappel basmatirijst	Quornblokjes spinaziesaus gebakken aardappeltjes	Veggie burger met appelmoes appelmoes gebakken zoete aardappel	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst	Veggie falafel creme knolselder wortelblokjes
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*



## MENU WEEK 13 t.e.m. 15

## DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
<b>WEEK 13</b>	Kalkoenwaterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Rundsburger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Kabeljauw groene boontjes quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert

## MENU WEEK 13 t.e.m. 15

## DIEETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
<b>WEEK 13</b>	Veggie waterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	Veggie burger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Veggie worst pastinaak, erwten en wortelen
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert