



MENU WEEK 1 t.e.m. 3

DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 1	3/01/2022	4/01/2022	5/01/2022	6/01/2022	7/01/2022
	Broccolisoup	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompoensoep
	Kalkoenlapje ratatouille parboiled rijst	Rundsburger crème van erwten gestoofde zoete aardappel	Kalfsreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Zalmfilet met waterkerssaus courgette gele rijst
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert
WEEK 2	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
	Wortelsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Bloemkoolsoep	Courgettesoep
	Kalfsragout groentebouillon volkorenrijst Schepdessert	Kalkoengehaktbroodje pepersaus bloemkool quinoa Fruit*	Penne kalkoenhamreepjes preisau Fruit*	Chili met kikkererwten mais-, erwt- en rode paprika- rijst Fruit*	Tongscharrolletjes kokosmelk Pompoen Knolselder Fruit*
WEEK 3	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Kalkoenwaterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Kalfsreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Zalm stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


MENU WEEK 4 t.e.m. 6

DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 4	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
	Groentensoep	Tomatensoep	Kervelsoep	Wortelsoep	Courgettesoep
	Rundsgehakt 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*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
WEEK 5	31/01/2022	1/02/2022	2/02/2022	3/02/2022	4/02/2022
	Bloemkoolsoep	Pompoensoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepe
	Kalkoenlapje pastinaak, erwten en wortelen	Penne kalkoenhamreepjes preisau	Rundsbuurger met jus appelmoes gebakken zoete aardappel	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst	Vispannetje curry basmatirijst kerstomaat
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
WEEK 6	7/02/2022	8/02/2022	9/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
	Kalkoenwaterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Rundsbuurger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Kabeljauw groene boontjes quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


MENU WEEK 1 t.e.m. 3

DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 1	3/01/2022	4/01/2022	5/01/2022	6/01/2022	7/01/2022
	Broccolisoup	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompoensoep
	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*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert
WEEK 2	10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
	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
	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*
WEEK 3	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	Veggie waterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Veggie burger stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


MENU WEEK 4 t.e.m. 6

DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 4	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
	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*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
WEEK 5	31/01/2022	1/02/2022	2/02/2022	3/02/2022	4/02/2022
	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*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
WEEK 6	7/02/2022	8/02/2022	9/02/2022	10/02/2022	11/02/2022
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
	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, erwt en wortelen
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


MENU WEEK 7 t.e.m. 9

DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 7	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
	Broccolisoup	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompoensoep
	Kalkoenlapje ratatouille parboiled rijst	Rundsburger crème van erwten gestoofde zoete aardappel	Kalfsreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Zalmfilet met waterkerssaus courgette gele rijst
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert
WEEK 8	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
	Wortelsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Bloemkoolsoep	Courgettesoep
	Kalfsragout groentebouillon volkorenrijst Schepdessert	Kalkoengehaktbroodje pepersaus bloemkool quinoa Fruit*	Penne kalkoenhamreepjes preisau Fruit*	Chili met kikkererwten mais-, erwt- en rode paprika- rijst Fruit*	Tongscharrolletjes kokosmelk Pompoen Knolselder Fruit*
WEEK 9	28/02/2022	1/03/2022	2/03/2022	3/03/2022	4/03/2022
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Kalkoenwaterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Kalfsreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Zalm stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


MENU WEEK 10 t.e.m. 12

DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 10	7/03/2022	8/03/2022	9/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
	Groentensoep	Tomatensoep	Kervelsoep	Wortelsoep	Courgettesoep
	Rundsgehakt 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*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
WEEK 11	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
	Bloemkoolsoep	Pompoensoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepe
	Kalkoenlapje pastinaak, erwten en wortelen	Penne kalkoenhamreepjes preisau	Rundsbuurger met jus appelmoes gebakken zoete aardappel	Geroosterde champignons waterkerssaus courgetterijst	Vispannetje curry basmatirijst kerstomaat
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
WEEK 12	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
	Kalkoenwaterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	Rundsbuurger met barbecuesaus kerstomaat volkorenrijst	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Kabeljauw groene boontjes quinoa
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


MENU WEEK 7 t.e.m. 9

DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 7	14/02/2022	15/02/2022	16/02/2022	17/02/2022	18/02/2022
	Broccolisoep	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompoensoep
	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*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert
WEEK 8	21/02/2022	22/02/2022	23/02/2022	24/02/2022	25/02/2022
	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
	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*
WEEK 9	28/02/2022	1/03/2022	2/03/2022	3/03/2022	4/03/2022
	Kervelsoep	Bloemkoolsoep	Groentensoep	Tomatensoep	Spinaziesoep
	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	Veggie waterzooi juliennegroentjes puree van zoete aardappel	Groenteburger in bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie falafel kerstomaat volkorenrijst	Veggie burger stoemp van zoete aardappel broccoli
	Fruit*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*	Fruit*


MENU WEEK 10 t.e.m. 12

DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 10	7/03/2022	8/03/2022	9/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
	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*	Schepdessert	Fruit*	Fruit*
WEEK 11	14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
	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*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
WEEK 12	21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
	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, erwt en wortelen
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


MENU WEEK 13 t.e.m. 15

DIETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	1/04/2022
 WEEK 13	Broccolisoepp	Tomatensoep	Preisoep	Bloemkoolsoep	Pompensoep
	Kalkoenlapje ratatouille parboiled rijst	Rundsburger crème van erwten gestoofde zoete aardappel	Kalfsreepjes met bruine jus peterseliewortel quinoa	Veggie spaghetti arrabiata met kerstomaat & aubergine	Zalmfilet met waterkerssaus courgette gele rijst
	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Scheddessert

MENU WEEK 13 t.e.m. 15

DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
	28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	1/04/2022
 WEEK 13	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*	Fruit*	Fruit*	Fruit*	Scheddessert