



MENU WEEK 1 t.e.m. 3

DIEETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 1	30/12/2024	31/12/2024	1/01/2025 NIEUWJAAR	2/01/2025	3/01/2025
	Kervelsoep	Groentensoep		Spinaziesoep	Tomatensoep
	Kalkoenwaterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Spaghetti bolognaise met rundsvlees en groentjes	NIEUWJAAR	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Kabeljauw groene boontjes quinoa
	Rozijntjes	Fruit*		Fruit*	Schepdessert
WEEK 2	6/01/2025	7/01/2025	8/01/2025	9/01/2025	10/01/2025
	Broccolisoepp	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*	Schepdessert	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
WEEK 3	13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
	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 4 t.e.m. 6

DIEETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 4	20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
	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*
WEEK 5	27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
	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*
WEEK 6	3/02/2025	4/02/2025	5/02/2025	6/02/2025	7/02/2025
	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*	Fruit*	Fruit*	Schepdessert	Fruit*


MENU WEEK 1 t.e.m. 3

DIETGROEP 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 1	30/12/2024	31/12/2024	1/01/2025 NIEUWJAAR	2/01/2025	3/01/2025
	Kervelsoep	Groentensoep		Spinaziesoep	Tomatensoep
	Veggie waterzooi julienegroentjes puree van zoete aardappel	Veggie spaghetti bolognaise met soja en groentjes	NIEUWJAAR	Veggie falafel appelmoes gebakken zoete aardappel	Veggie worst pastinaak, erwten en wortelen
	Rozijntjes	Fruit*		Fruit*	Schepdessert
WEEK 2	6/01/2025	7/01/2025	8/01/2025	9/01/2025	10/01/2025
	Broccolisoepp	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*	Schepdessert	Fruit*	Schepdessert	Fruit*
WEEK 3	13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
	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
 WEEK 4	20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
	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*
WEEK 5	27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
	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*
WEEK 6	3/02/2025	4/02/2025	5/02/2025	6/02/2025	7/02/2025
	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*


MENU WEEK 7 t.e.m. 9

DIEETGROEP 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
 WEEK 7	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
	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
WEEK 8	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
	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*
WEEK 9	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
	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
 WEEK 10	3/03/2025	4/03/2025	5/03/2025	6/03/2025	7/03/2025
	Kervelsoep	Tomatensoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	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*
WEEK 11	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
	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*
WEEK 12	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
	Pompoensoep	Bloemkoolsoep	Preisoep	Tomatensoep	Broccolisoepe
	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
 WEEK 7	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
	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
WEEK 8	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
	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*
WEEK 9	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
	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
 WEEK 10	3/03/2025	4/03/2025	5/03/2025	6/03/2025	7/03/2025
	Kervelsoep	Tomatensoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	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*
WEEK 11	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
	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*
WEEK 12	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
	Pompensoep	Bloemkoolsoep	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
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
WEEK 13	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
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
	Kervelsoep	Groentensoep	Bloemkoolsoep	Spinaziesoep	Tomatensoep
WEEK 13	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