

# MENU

MA 04/02/19

*Seldersoep*



*Krokante visjes met tartaarsaus,  
geraspte wortelen en puree*

DIN 05/02/19

*Preisoep*



*Kipbrochetje met worteltjes &  
groene kometen met patatjes*

DON 07/02/19

*Brokjessoep*



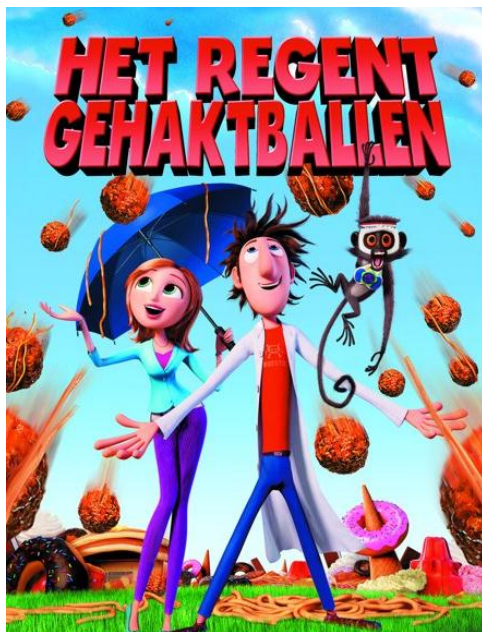
*Het regent gehaktballen in  
tomatensaus met frietjes, sla en  
tomaat*

VRIJ 08/02/19

*☺ Tomatensoep  
met balletjes ☺*



*Macaroni met hesp in kaassaus*



Mopje van de week:

Er zitten 2 patatjes op een bankje en de ene zit te huilen. Vraagt het andere patatje: "Waarom ben je aan het huilen?".

Antwoord het huilende patatje: "Mijn papa zit in de puree!".

# MENU

MA 11/02/19

*Courgettesoep*



*Gyros met lekkere lijst*

DIN 12/02/19

*Champignonsoep*



*Kaasburger met schorseneren in  
witte saus en patatjes*

DON 14/02/19

*Tomatensoep met groentjes en  
pastasliertjes*



*Vol-e-ke-vent  
met frietjes en sla*

VRIJ 15/02/19

*Bloemkoolsoep*



*Spaaaaaghettiiiiii bolgonaise*

**Eet Smakelijk**



**Lekke lijst**

Eens een tongtwister:

Jeukt jouw jeukerige jeukneus net zoals mijn jeukerige jeukneus jeukt?

Lukt het jou om het 3 maal achter elkaar te zeggen? Proberen maar ☺

# MENU

MA 18/02/19

*Kervelsoep*



*Kippenballetjes in tomatensaus  
met wortelpuree*

DIN 19/02/19

*Groentesoep met stukjes*



*Wap-erde-wap-erdewap  
Worst met appelmoes en  
patatjes*

DON 21/02/19

*Kippensoep*



*Stoofvlees met echte  
Belgische frietjes*

VRIJ 22/02/19

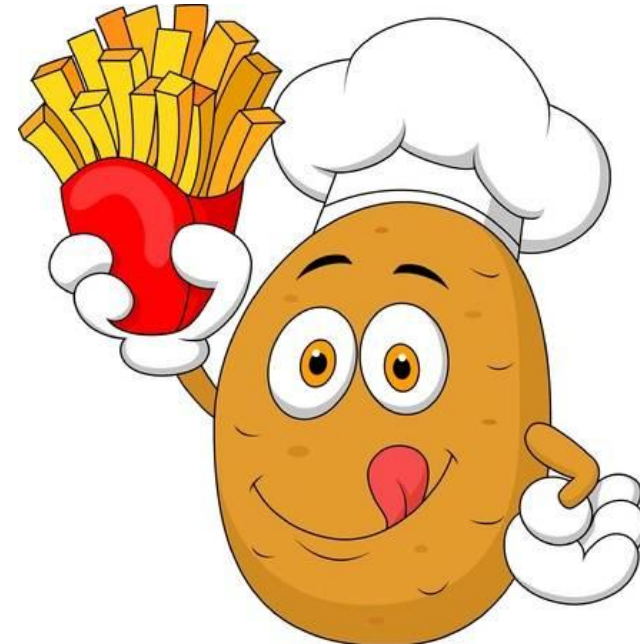
*Paprikasoep  
mét balletjes*



*Spirelli met heerlijk romig  
Boursinsausje*

## Weetje van de week: frietjesdag

In tegenstelling tot wat veel mensen denken wordt je van het eten van 1 portie frietjes per week niet dik of ongezond. Als je over het algemeen gezond en gevarieerd eet, is het eten van frietjes 1 maal per week geen enkel probleem. Zoals bij alles is het overdaad die schaad. Wanneer je een juiste balans hanteert, dan zal het wekelijks eten van een portie frietjes geen enkel probleem zijn voor je gezondheid ☺



# MENU

MA 25/02/19

Wortelsoep



Goulash met rijst

DIN 26/02/19

Viensoep  
met broodkorstjes



Kiplekkere burger met rode kool  
en patatjes

DON 28/02/19

Broccolisoeep



Gebraad met kroketjes en  
lekkere gezonde groentjes

VRIJ 01/03/09

Currysoep



Gekke spaghetti carbonara



## Tips van de week:

Wortels zijn een bron van vitamine A.

Tomaten zijn een ideaal antioxidant.

Broccoli is rijk aan vezels, calcium en vitamine C.

Met andere woorden: deze week zitten er weer een heleboel noodzakelijk voedingsstoffen in de maaltijden 😊.