

MENU

MA 3/11/25

Tomatensoep



Luikse balletjes

Spinaziepuree

DIN 4/11/25

Preisoep



Blinde vink

Witte bonen in tomatensaus

Aardappelen

DON 6/11/25

Wortelsoep



Macaroni ham en kaas

VRIJ 7/11/25

Knolseldersoep



Kip zoetzuur

Weetje van de week: aardappelen

In tegenstelling tot wat velen denken, zijn aardappelen geen dikmakers. Een normale portie (+- 200 g) gekookte aardappelen brengt slechts 140 kcal aan.

Dezelfde portie gekookte deegwaren of gekookte rijst bevat zo'n 260 kcal.

Gebakken of gefrituurde aardappelen bevatten uiteraard heel wat meer kcal (500 à 600 in geval van frietjes).

MENU

DON 13/11/25

Courgettesoep



Worst

Appelmoes

Aardappelen

VRIJ 14/11/25

Zoete aardappelsoep



Spirelli

Roomsaus met broccoli



11 november

11 november is de 315^e dag van het jaar (316^e dag in een schrikkeljaar). Hierna volgen nog 50 dagen tot het einde van het kalenderjaar. Deze dag is in veel landen, waaronder België, een officiële feestdag ter nagedachtenis aan de wapenstilstand die in 1918 het einde van de eerste wereldoorlog betekende.

MENU

MA 17/11/25

Champignonsoep



Kipstoofpotje

Rijst

DIN 18/11/25

Viensoep



Spaghetti Bolognaise

DON 20/11/25

Paprikasoep



Duivelsgebraad

Wortelpuree

VRIJ 21/11/25

Broccolisoeep



Kaasburger

Schorseneren in witte saus

Aardappelen

Tip voor het schillen van verse schorseneren

Je kan verse schorseneren gewoon rauw schillen. Leg ze vervolgens wel in water met een scheutje azijn of citroensap om verkleuren tegen te gaan.

Je kan schorseneren ook eerst wassen, vervolgens koken en dan de schil warm afschrappen wanneer ze gaar zijn.

MENU

MA 24/11/25

Kervelsoep



Vol-au-vent

Puree

DIN 25/11/25

Pompoensoep



Worst

Rode kool

Aardappelen

DON 27/11/25

Tomatensoep met balletjes



Kipfilet

Appelmoes

Gebakken krieltjes

VRIJ 28/11/25

Seldersoep



Macaroni ham en kaas

Tip van de week: rode kool bereiden

Wil je bij het bereiden van verse rode kool een mooi roos-paarse kleur als resultaat? Voeg dan appel of een scheutje (rode wijn)azijn of cider toe. Het zuur zorgt voor de mooie kleur.

Wist je dat rode koolsap (kookvocht) trouwens een heel leuk materiaal is voor een scheikundeproefje basen/zuren? Voeg maar eens een zuur toe aan rode koolsap of een base (zoals afwasmiddel) en kijk welke kleurveranderingen ontstaan.