

3-weekse basis cyclus

Herfst

WEEK 1	28-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Slaatje met rundvlees en ei	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
	29-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Pad thai met pinda's (veg.)	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
	30-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Salade met ei en tomaat	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	1-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Erwtensoeppot met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Roti met kerrie, ei en kousenband	Koolsalade
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	2-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
		Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
		Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	3-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Paprikasoeppot met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
	4-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

WEEK 2

5-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Salade couscous pompoen met geitenkaas en pecannoten	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Bosbessen muffin	
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
6-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Caesarsalade (veg)	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
7-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
8-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Pompoensoep	Kipsalade	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
9-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
10-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
11-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

12-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stamppt zoete aardappel - spinazie	Viscurry met rijst en noten	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
13-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
14-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestroneoepp met soeppvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
15-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	Salade van ei met tomaat	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
16-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Tonijnsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
18-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Courgettesoepp met kip	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

3-weekse basis cyclus

Herfst

WEEK 4	19-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Slaatje met rundvlees en ei	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
	20-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Pad thai met pinda's (veg.)	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
	21-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Salade met ei en tomaat	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	22-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Erwtensoeppot met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Roti met kerrie, ei en kousenband	Koolsalade
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	23-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
		Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
		Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	24-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Paprikasoeppot met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
	25-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

WEEK 5

26-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Salade couscous pompoen met geitenkaas en pecannoten	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Bosbessen muffin	
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
27-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Caesarsalade (veg)	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
28-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
29-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Pompoensoep	Kipsalade	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
30-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
31-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
1-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

WEEK 6

2-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	Viscurry met rijst en noten	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
3-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
4-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilervliesrijst en kokos	Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
5-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade van ei met tomaat	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
6-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Tonijnsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
8-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

9-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Slaatje met rundvlees en ei	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
10-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Pad thai met pinda's (veg.)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
11-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Salade met ei en tomaat	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
12-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Erwtensoeppot met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Roti met kerrie, ei en kousenband	Koolsalade
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
13-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
14-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
15-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

WEEK 8

16-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Salade couscous pompoen met geitenkaas en pecannoten	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Bosbessen muffin	
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
17-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Caesarsalade (veg)	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
18-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
19-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Pompoensoep	Kipsalade	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
20-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
21-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
22-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

WEEK 9

23-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stamppt zoete aardappel - spinazie	Viscurry met rijst en noten	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
24-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
25-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilervliesrijst en kokos	Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
26-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	Salade van ei met tomaat	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
27-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Tonijnsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
29-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

WEEK 10

30-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Slaatje met rundvlees en ei	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
1-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Pad thai met pinda's (veg.)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
2-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Salade met ei en tomaat	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
3-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Erwtensoeppot met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Roti met kerrie, ei en kousenband	Koolsalade
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
4-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
5-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Paprikasoeppot met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
6-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

7-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Salade couscous pompoen met geitenkaas en pecannoten	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Bosbessen muffin	
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
8-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Caesarsalade (veg)	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
9-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
10-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Pompoensoep	Kipsalade	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
11-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
12-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
13-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

14-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	Viscurry met rijst en noten	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
15-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
16-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilervliesrijst en kokos	Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
17-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade van ei met tomaat	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
18-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Tonijnsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
20-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

21-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Slaatje met rundvlees en ei	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
22-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade (veg)	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Pad thai met pinda's (veg.)	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
23-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Salade met ei en tomaat	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
24-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Erwtensoeppot met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Roti met kerrie, ei en kousenband	Koolsalade
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
25-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
26-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Paprikasoeppot met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
27-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

28-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Salade couscous pompoen met geitenkaas en pecannoten	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Bosbessen muffin	
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
29-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Caesarsalade (veg)	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
30-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
31-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Pompoensoep	Kipsalade	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
1-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
2-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade van ei met tomaat	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
3-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	