

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 1	30-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Hinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	31-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132,4	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484,2	20,4	45,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	1-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvles	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	2-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
		Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
3-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganebroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257,1	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						
4-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
5-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groer	30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
6-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9		
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2		
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0		
	Ronde 5	Gegrilde zalm met Provençaalse aardappelen en sperzieboon	30110130	278,0	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3		
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
7-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9		
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2		
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7		
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4		
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1		
8-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1		
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4		
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9		
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372,4	19,8	41,1		
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
9-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3		
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0		
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5		
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0		
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
10-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7		
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7		
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9		
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2		
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2		
11-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5		
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8		
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2		
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235,1	21,7	16,7	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4		
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
12-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7		
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2		
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3		
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	272,7	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3		
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1		

WEEK 2

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)						
13-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met zoete aardappel paprika stamp	30110176	267,3	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
14-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccol	30110152	396,3	20,8	18,5	Marokaanse stoof met couscous en amandelscha	39990182	388,2	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
15-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervriesrijst en kol	39990181	411,7	22,0	31,7	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
16-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
17-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990196	388,0	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
18-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
19-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 3

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
20-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
21-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132,4	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484,2	20,4	45,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
22-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
23-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
24-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257,1	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
25-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
26-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groer	30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

WEEK 4

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
27-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5	Gegrilde zalm met Provençaalse aardappelen en sperziebo	30110130	278,0	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
28-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9						
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7						
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1						
29-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9						
	Ronde 5	Ja- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaa	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372,4	19,8	41,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
30-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
1-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
2-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235,1	21,7	16,7	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeievla	30060021	103,4	6,8	15,1						
3-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	272,7	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
4-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoep met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met zoete aardappel paprika stamp	30110176	267,3	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
5-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccol	30110152	396,3	20,8	18,5	Marokkaanse stoof met couscous en amandelscha	39990182	388,2	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
6-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervriesrijst en kol	39990181	411,7	22,0	31,7	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
7-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
8-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990196	388,0	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
9-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
10-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 6

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
11-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
12-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132,4	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484,2	20,4	45,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
13-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
14-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
15-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257,1	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
16-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
17-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groer	30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

WEEK 7

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
18-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Ronde 5	Gegrilde zalm met Provençaalse aardappelen en sperziebo	30110130	278,0	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
19-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
20-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
	Ronde 5	Ja- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip sukijaki met rijst en cashewnoten	39990188	372,4	19,8	41,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
21-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
22-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
23-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235,1	21,7	16,7	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeievla	30060021	103,4	6,8	15,1					
24-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	272,7	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 9	25-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met zoete aardappel paprika stamp	30110176	267,3	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	26-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccol	30110152	396,3	20,8	18,5	Marokkaanse stoof met couscous en amandelscha	39990182	388,2	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	27-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervriesrijst en kol	39990181	411,7	22,0	31,7	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	28-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
29-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990196	388,0	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6						
30-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
31-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9						
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
1-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
2-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132,4	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484,2	20,4	45,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
3-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
4-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
5-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257,1	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
6-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
7-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groer	30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 11	8-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Gegrilde zalm met Provencaalse aardappelen en sperziebo	30110130	278,0	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	9-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	10-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		Ronde 5	Ja- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaa	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372,4	19,8	41,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	11-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
12-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
13-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235,1	21,7	16,7	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeievla	30060021	103,4	6,8	15,1						
14-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	272,7	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
15-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met zoete aardappel paprika stamp	30110176	267,3	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
16-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccol	30110152	396,3	20,8	18,5	Marokaanse stoof met couscous en amandelscha	39990182	388,2	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
17-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervriesrijst en kol	39990181	411,7	22,0	31,7	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
18-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
19-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990196	388,0	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
20-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
21-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 12