

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	13-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
		Ronde 5	zink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	321	18,2	35,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	14-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	386	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
		Ronde 3	Ertwensoepp met worst	39990099	156	11,3	18,9	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	341	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
19-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groe	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 2	20-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	118	5,4	14,0	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
		Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	296	23,4	28,6	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	21-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9					
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	roene bonensalade met Parmezaanse ka	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
	22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	216	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Quiche met spinazie en geitenkaas	30100094	738	21,9	54,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	23-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
		Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
		Ronde 6	Limoenkwar met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse ka	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	11,5						
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
25-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1						
26-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	303	20,5	22,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
<b>WEEK 3</b>	27-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	39990099	156	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	28-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4					
		Ronde 4	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brocco	30100031	351	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	340	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	29-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5					
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Macaroni veg. bolognese	39990108	284	15,7	32,0	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	30-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
		Ronde 3	Tomaten crèmesoepp met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met ei	39990158	216	6,8	4,1					
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	39990118	292	17,5	36,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
31-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2	Mini meerganbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7						
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	Egetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
1-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7	
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2						
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Linzen pie	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
2-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0						
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	269	21,0	16,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
<b>WEEK 4</b>	3-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
		Ronde 5	Pepervink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	321	18,2	35,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	4-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	386	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
		Ronde 3	Erwtensop met worst	39990099	156	11,3	18,9	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	341	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1						
9-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 5	10-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	118	5,4	14,0	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
		Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	296	23,4	28,6	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	11-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9					
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	roene bonensalade met Parmezaanse ka	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
	12-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	216	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Quiche met spinazie en geitenkaas	30100094	738	21,9	54,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	13-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
		Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
		Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
14-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse ka	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	11,5						
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
15-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1						
16-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	303	20,5	22,3	Groentelasagette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
<b>WEEK 6</b>	17-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	39990099	156	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	18-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brocco	30100031	351	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	340	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	19-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Macaroni veg. bolognese	39990108	284	15,7	32,0	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	20-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
		Ronde 3	Tomaten crèmesoepp met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met ei	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	39990118	292	17,5	36,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
21-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	egetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
22-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Linzen pie	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
23-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	269	21,0	16,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
<b>WEEK 7</b>	<b>24-feb</b>	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
		Ronde 5	Peper met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	321	18,2	35,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	<b>25-feb</b>	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
Ronde 5		Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	386	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
<b>26-feb</b>	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
<b>27-feb</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3						
	Ronde 3	Erwtensop met worst	39990099	156	11,3	18,9	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
<b>28-feb</b>	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	341	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
<b>1-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1						
<b>2-mrt</b>	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
3-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	118	5,4	14,0	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	296	23,4	28,6	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
4-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	roene bonensalade met Parmezaanse ka	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	216	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Quiche met spinazie en geitenkaas	30100094	738	21,9	54,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
6-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse ka	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	11,5					
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
8-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1					
9-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	303	20,5	22,3	Groentelasagette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5					



			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
<b>WEEK 9</b>	<b>10-mrt</b>	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	39990099	156	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	<b>11-mrt</b>	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
Ronde 5		Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brocco	30100031	351	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	340	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
<b>12-mrt</b>	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4						
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Macaroni veg. bolognese	39990108	284	15,7	32,0	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
<b>13-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Tomaten crèmesoepp met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met ei	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	292	17,5	36,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
<b>14-mrt</b>	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	egetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
<b>15-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Linzen pie	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
<b>16-mrt</b>	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	269	21,0	16,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
<b>WEEK 10</b>	17-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9						
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3						
		Ronde 5	Pepervink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	321	18,2	35,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9						
	18-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7						
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3						
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	386	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
	19-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4						
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
	20-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3						
		Ronde 3	Erwtensop met worst	39990099	156	11,3	18,9	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9	
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
21-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2							
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5		
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0							
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	341	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0		
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1							
22-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2							
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9		
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	39990140	147	7,0	12,2							
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7		
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1							
23-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Omelet	30000013	105	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1							
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8		
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6							
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7		
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9							

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
<b>WEEK 11</b>	<b>24-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	118	5,4	14,0	Aziatische salade	39990103	124	5,0	12,5					
		Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	296	23,4	28,6	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	<b>25-mrt</b>	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	roene bonensalade met Parmezaanse ka	39990044	94	5,5	3,2					
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
	<b>26-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	Mini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	216	10,5	13,5
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2					
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Quiche met spinazie en geitenkaas	30100094	738	21,9	54,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
<b>27-mrt</b>	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
<b>28-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse ka	39990054	191	6,4	16,7						
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	11,5						
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
<b>29-mrt</b>	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114	6,1	6,0						
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1						
<b>30-mrt</b>	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	257	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2						
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	303	20,5	22,3	Groentelasagette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5						