

WEEK 1	5-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip	Aardbeienvla	
	6-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	Chocoladevla	
	7-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	8-jan	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
	9-jan	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lenzensalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
	10-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
	11-jan				



3-weekse dialyse cyclus

WINTER

WEEK 2	12-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla
	13-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla
	14-jan	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix
		Middag - ronde 2	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Chocoladevla
	15-jan	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes
		Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Vlaflip
	16-jan	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit
	17-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Linsensalade
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeienvla
	18-jan			



3-weekse dialyse cyclus

WINTER

WEEK 3	19-jan	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Caramel - hopjesvla	
	20-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Chocoladevla	
	21-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	22-jan	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	23-jan	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Vegetarische tandori met rijst	Slagroomvla met bitterkoekjes	
	24-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	25-jan				

WEEK 4	26-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip	Aardbeienvla	
	27-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	Chocoladevla	
	28-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	29-jan	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
	30-jan	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
	31-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
	1-feb				

WEEK 5	2-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	3-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
	4-feb	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Chocoladevla	
	5-feb	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Vlaflip	
	6-feb	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	7-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Lenzensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeienvla	
	8-feb				

WEEK 6	9-feb	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Caramel - hopjesvla	
			Na- Italiaanse macaronischotel met kaas		
	10-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Chocoladevla	
			Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel		
	11-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Magere kwark met fruit	
			Na- Macaroni veg. bolognese		
	12-feb	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Vlaflip	
			Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas		
	13-feb	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	Slagroomvla met bitterkoekjes	
			Na- Vegetarische tandori met rijst		
	14-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	Karamel - hopjesvla	
			Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas		
	15-feb				

16-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip	Aardbeienvla	
17-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	Chocoladevla	
18-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
19-feb	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Kipsalade	
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
20-feb	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
21-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
22-feb				

WEEK 8	23-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	24-feb		Na- Kip masala met rijst		
		Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
			Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus		
	25-feb	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Chocoladevla	
	26-feb		Na- Spaghetti bolognese		
		Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Vlaflip	
	27-feb		Na- Bami met ei en veg. kip		
		Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	28-feb		Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst		
		Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Linzensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeienvla	
	1-mrt		Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst		

2-mrt	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
	Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
	Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Caramel - hopjesvla	
3-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Chocoladevla	
4-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
5-mrt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
6-mrt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Vegetarische tandori met rijst	Slagroomvla met bitterkoekjes	
7-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Pastasalade met kip	
	Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
8-mrt				

WEEK 10	9-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeienvla
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeienvla	
	10-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Chocoladevla
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Chocoladevla	
	11-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
	11-mrt	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Magere kwark met fruit
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
	12-mrt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Vlaflip
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Vlaflip	
	13-mrt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Linsensalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Sinaasappelvla
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot	Sinaasappelvla	
	14-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienvla
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Aardbeienvla	
			Na- Spinazielasagnette met vis		
	15-mrt				

WEEK 11	16-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	17-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
	18-mrt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Chocoladevla	
	19-mrt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Vlaflip	
	20-mrt	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Luikse wafel met appelcompote	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	21-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Lenzensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeienvla	
	22-mrt				

WEEK 12	23-mrt	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Caramel - hopjesvla	
	24-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Chocoladevla	
	25-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	26-mrt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	27-mrt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Vegetarische tandori met rijst	Slagroomvla met bitterkoekjes	
	28-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	29-mrt				