

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	Maandag 1	Aardbeien shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010005 30005025 30040267	173,1 227,3 212,4	5,8 11,3 8,8
				12,9 13,5 21,2	
	Dinsdag 2	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Cranberry muffin Handfruit	30010015 30005019 30040263	194,3 215,6 213,9	7,2 10,5 9,6
				12,3 13,5 21,8	
	Woensdag 3	Tropical shake Mini volkoren broodje met jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010011 30005017 30040292	158,1 210,9 323,1	6,4 10,8 6,1
				13,1 11,8 29,2	
	Donderdag 4	Peer - bosvruchten shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Appeltaart muffin Handfruit	30010008 30005017 30040262	175,4 210,9 221,7	6,4 10,8 9,6
				12,9 11,8 23,5	
	Vrijdag 5	Rode vruchten shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Spekkoek Handfruit	30010003 30005025 30040149	169,7 227,3 230,0	5,7 11,3 3,6
				13,2 13,5 15,0	
	Zaterdag 6	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Speculaas muffin Handfruit	30010012 30005017 30040266	170,4 210,9 236,0	6,4 10,8 10,1
				14,5 11,8 20,8	
	Zondag 7	Kersen shake Mini krentenbolletje met kaas Brownie Handfruit	30010007 30005015 30040274	196,3 218,3 226,9	6,2 9,3 9,9
				11,7 19,8 22,6	

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 2	Maandag 8	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1
		Handfruit				
	Dinsdag 9	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8
		Handfruit				
	Woensdag 10	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7
		Mini meerganenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7
		Handfruit				
	Donderdag 11	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3
		Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7
		Handfruit				
	Vrijdag 12	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5
		Handfruit				
	Zaterdag 13	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2
		Mini krentenbolletje jonge kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0
		Handfruit				
	Zondag 14	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3
		Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8
		Handfruit				

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	Maandag 15	Kersen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010007 30005025 30040267	196,3 227,3 212,4	6,2 11,3 8,8
	Dinsdag 16	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010015 30005019 30040292	194,3 215,6 323,1	7,2 10,5 6,1
	Woensdag 17	Aardbei-rabarber shake Mini volkoren met jonge kaas Koektrio Handfruit	30010009 30005017 30040173	184,6 210,9 88,1	6,3 10,8 1,1
	Donderdag 18	Zwarte bessen shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Mini appeltaartje Handfruit	30010006 30005017 30040205	212,0 210,9 185,6	6,2 10,8 2,7
	Vrijdag 19	Mandarijnen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Wortel-sinaasappelcake Handfruit	30010013 30005025 30040275	174,7 227,3 224,3	7,0 11,3 9,6
	Zaterdag 20	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Chocolade muffin Handfruit	30010012 30005017 30040243	170,4 210,9 237,9	6,4 10,8 9,8
	Zondag 21	Bananen shake Mini krentenbolletje met kaas Appel caketaartje Handfruit	30010010 30005015 30040294	199,2 218,3 211,3	6,3 9,3 5,0

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	Maandag 1	Aardbeien shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010005 30005025 30040267	173,1 227,3 212,4	5,8 11,3 8,8
	Dinsdag 2	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Cranberry muffin Handfruit	30010015 30005019 30040263	194,3 215,6 213,9	7,2 10,5 9,6
	Woensdag 3	Tropical shake Mini volkoren broodje met jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010011 30005017 30040292	158,1 210,9 323,1	6,4 10,8 6,1
	Donderdag 4	Peer - bosvruchten shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Appeltaart muffin Handfruit	30010008 30005017 30040262	175,4 210,9 221,7	6,4 10,8 9,6
	Vrijdag 5	Rode vruchten shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Spekkoek Handfruit	30010003 30005025 30040149	169,7 227,3 230,0	5,7 11,3 3,6
	Zaterdag 6	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Speculaas muffin Handfruit	30010012 30005017 30040266	170,4 210,9 236,0	6,4 10,8 10,1
	Zondag 7	Kersen shake Mini krentenbolletje met kaas Brownie Handfruit	30010007 30005015 30040274	196,3 218,3 226,9	6,2 9,3 9,9

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 6	Maandag 15	Kersen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010007 30005025 30040267	196,3 227,3 212,4	6,2 11,3 8,8
	Dinsdag 16	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010015 30005019 30040292	194,3 215,6 323,1	7,2 10,5 6,1
	Woensdag 17	Aardbei-rabarber shake Mini volkoren met jonge kaas Koektrio Handfruit	30010009 30005017 30040173	184,6 210,9 88,1	6,3 10,8 1,1
	Donderdag 18	Zwarte bessen shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Mini appeltaartje Handfruit	30010006 30005017 30040205	212,0 210,9 185,6	6,2 10,8 2,7
	Vrijdag 19	Mandarijnen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Wortel-sinaasappelcake Handfruit	30010013 30005025 30040275	174,7 227,3 224,3	7,0 11,3 9,6
	Zaterdag 20	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Chocolade muffin Handfruit	30010012 30005017 30040243	170,4 210,9 237,9	6,4 10,8 9,8
	Zondag 21	Bananen shake Mini krentenbolletje met kaas Appel caketaartje Handfruit	30010010 30005015 30040294	199,2 218,3 211,3	6,3 9,3 5,0

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 9	Maandag 15	Kersen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010007 30005025 30040267	196,3 227,3 212,4	6,2 11,3 8,8	11,7 13,5 21,2
	Dinsdag 16	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010015 30005019 30040292	194,3 215,6 323,1	7,2 10,5 6,1	12,3 13,5 29,2
	Woensdag 17	Aardbei-rabarber shake Mini volkoren met jonge kaas Koektrio Handfruit	30010009 30005017 30040173	184,6 210,9 88,1	6,3 10,8 1,1	11,7 11,8 11,0
	Donderdag 18	Zwarte bessen shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Mini appeltaartje Handfruit	30010006 30005017 30040205	212,0 210,9 185,6	6,2 10,8 2,7	11,7 11,8 30,3
	Vrijdag 19	Mandarijnen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Wortel-sinaasappelcake Handfruit	30010013 30005025 30040275	174,7 227,3 224,3	7,0 11,3 9,6	12,2 13,5 22,5
	Zaterdag 20	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Chocolade muffin Handfruit	30010012 30005017 30040243	170,4 210,9 237,9	6,4 10,8 9,8	14,5 11,8 20,7
	Zondag 21	Bananen shake Mini krentenbolletje met kaas Appel caketaartje Handfruit	30010010 30005015 30040294	199,2 218,3 211,3	6,3 9,3 5,0	12,3 19,8 28,1

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 11	Maandag 8	Bosbessen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Appel caketaartje Handfruit	30010004 30005025 30040294	203,7 227,3 211,3	5,8 11,3 5,0 12,9 13,5 28,1
	Dinsdag 9	Mandarijnen shake Mini volkorenbroodje met oude kaas Roomboter cake Handfruit	30010013 30005023 30040155	174,7 205,6 221,1	7,0 12,3 3,4 12,2 12,4 27,8
	Woensdag 10	Zwarte bessen shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Chocolade muffin Handfruit	30010006 30005019 30040243	212,0 215,6 237,9	6,2 10,5 9,8 11,7 13,5 20,7
	Donderdag 11	Abrikozen shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Worteltaartje Handfruit	30010018 30005017 30040201	200,2 210,9 157,5	6,9 10,8 1,6 11,3 11,8 14,7
	Vrijdag 12	Ananas shake Mini volkorenbroodje met oude kaas Appeltaart muffin Handfruit	30010016 30005023 30040262	192,9 205,6 221,7	7,1 12,3 9,6 13,7 12,4 23,5
	Zaterdag 13	Frambozen shake Mini krentenbolletje jonge kaas Spekkoek Handfruit	30010017 30005015 30040149	176,1 218,3 230,0	7,1 9,3 3,6 12,2 19,8 15,0
	Zondag 14	Bananen shake Mini volkorenbroodje brie Speculaas muffin Handfruit	30010010 30005021 30040266	199,2 209,2 236,0	6,3 9,3 10,1 12,3 12,3 20,8

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 12	Maandag 15	Kersen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010007 30005025 30040267	196,3 227,3 212,4	6,2 11,3 8,8	11,7 13,5 21,2
	Dinsdag 16	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010015 30005019 30040292	194,3 215,6 323,1	7,2 10,5 6,1	12,3 13,5 29,2
	Woensdag 17	Aardbei-rabarber shake Mini volkoren met jonge kaas Koektrio Handfruit	30010009 30005017 30040173	184,6 210,9 88,1	6,3 10,8 1,1	11,7 11,8 11,0
	Donderdag 18	Zwarte bessen shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Mini appeltaartje Handfruit	30010006 30005017 30040205	212,0 210,9 185,6	6,2 10,8 2,7	11,7 11,8 30,3
	Vrijdag 19	Mandarijnen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Wortel-sinaasappelcake Handfruit	30010013 30005025 30040275	174,7 227,3 224,3	7,0 11,3 9,6	12,2 13,5 22,5
	Zaterdag 20	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Chocolade muffin Handfruit	30010012 30005017 30040243	170,4 210,9 237,9	6,4 10,8 9,8	14,5 11,8 20,7
	Zondag 21	Bananen shake Mini krentenbolletje met kaas Appel caketaartje Handfruit	30010010 30005015 30040294	199,2 218,3 211,3	6,3 9,3 5,0	12,3 19,8 28,1

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 13	Maandag 1	Aardbeien shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Bananen cake Handfruit	30010005 30005025 30040267	173,1 227,3 212,4	5,8 11,3 8,8
	Dinsdag 2	Kokos - mango shake Mini meergranenbroodje jonge kaas Cranberry muffin Handfruit	30010015 30005019 30040263	194,3 215,6 213,9	7,2 10,5 9,6
	Woensdag 3	Tropical shake Mini volkoren broodje met jonge kaas Chocoladereep Handfruit	30010011 30005017 30040292	158,1 210,9 323,1	6,4 10,8 6,1
	Donderdag 4	Peer - bosvruchten shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Appeltaart muffin Handfruit	30010008 30005017 30040262	175,4 210,9 221,7	6,4 10,8 9,6
	Vrijdag 5	Rode vruchten shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Spekkoek Handfruit	30010003 30005025 30040149	169,7 227,3 230,0	5,7 11,3 3,6
	Zaterdag 6	Mango shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Speculaas muffin Handfruit	30010012 30005017 30040266	170,4 210,9 236,0	6,4 10,8 10,1
	Zondag 7	Kersen shake Mini krentenbolletje met kaas Brownie Handfruit	30010007 30005015 30040274	196,3 218,3 226,9	6,2 9,3 9,9

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 14	Maandag 8	Bosbessen shake Mini meerganenbroodje met oude kaas Appel caketaartje Handfruit	30010004 30005025 30040294	203,7 227,3 211,3	5,8 11,3 5,0 12,9 13,5 28,1
	Dinsdag 9	Mandarijnen shake Mini volkorenbroodje met oude kaas Roomboter cake Handfruit	30010013 30005023 30040155	174,7 205,6 221,1	7,0 12,3 3,4 12,2 12,4 27,8
	Woensdag 10	Zwarte bessen shake Mini meergranenbroodje met jonge kaas Chocolade muffin Handfruit	30010006 30005019 30040243	212,0 215,6 237,9	6,2 10,5 9,8 11,7 13,5 20,7
	Donderdag 11	Abrikozen shake Mini volkorenbroodje met jonge kaas Worteltaartje Handfruit	30010018 30005017 30040201	200,2 210,9 157,5	6,9 10,8 1,6 11,3 11,8 14,7
	Vrijdag 12	Ananas shake Mini volkorenbroodje met oude kaas Appeltaart muffin Handfruit	30010016 30005023 30040262	192,9 205,6 221,7	7,1 12,3 9,6 13,7 12,4 23,5
	Zaterdag 13	Frambozen shake Mini krentenbolletje jonge kaas Spekkoek Handfruit	30010017 30005015 30040149	176,1 218,3 230,0	7,1 9,3 3,6 12,2 19,8 15,0
	Zondag 14	Bananen shake Mini volkorenbroodje brie Speculaas muffin Handfruit	30010010 30005021 30040266	199,2 209,2 236,0	6,3 9,3 10,1 12,3 12,3 20,8