

|               |               |                                       |          | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|---------------|---------------|---------------------------------------|----------|-------------------|-----------|--------|
| <b>WEEK 1</b> | <b>29-sep</b> | Aardbeien shake                       | 30010005 | 173,1             | 5,8       | 12,9   |
|               |               | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025 | 227,3             | 11,3      | 13,5   |
|               |               | Bananen cake                          | 30040267 | 212,4             | 8,8       | 21,2   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |
|               | <b>30-sep</b> | Kokos - mango shake                   | 30010015 | 194,3             | 7,2       | 12,3   |
|               |               | Mini meergranenbroodje jonge kaas     | 30005019 | 215,6             | 10,5      | 13,5   |
|               |               | Cranberry muffin                      | 30040263 | 213,9             | 9,6       | 21,8   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |
|               | <b>1-okt</b>  | Tropical shake                        | 30010011 | 158,1             | 6,4       | 13,1   |
|               |               | Mini volkoren broodje met jonge kaas  | 30005017 | 210,9             | 10,8      | 11,8   |
|               |               | Chocoladereep                         | 30040292 | 323,1             | 6,1       | 29,2   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |
|               | <b>2-okt</b>  | Peer - bosvruchten shake              | 30010008 | 175,4             | 6,4       | 12,9   |
|               |               | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005017 | 210,9             | 10,8      | 11,8   |
|               |               | Appeltaart muffin                     | 30040262 | 221,7             | 9,6       | 23,5   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |
|               | <b>3-okt</b>  | Rode vruchten shake                   | 30010003 | 169,7             | 5,7       | 13,2   |
|               |               | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025 | 227,3             | 11,3      | 13,5   |
|               |               | Spekkoek                              | 30040149 | 230,0             | 3,6       | 15,0   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |
|               | <b>4-okt</b>  | Mango shake                           | 30010012 | 170,4             | 6,4       | 14,5   |
|               |               | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017 | 210,9             | 10,8      | 11,8   |
|               |               | Speculaas muffin                      | 30040266 | 236,0             | 10,1      | 20,8   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |
|               | <b>5-okt</b>  | Kersen shake                          | 30010007 | 196,3             | 6,2       | 11,7   |
|               |               | Mini krentenbolletje met kaas         | 30005015 | 218,3             | 9,3       | 19,8   |
|               |               | Brownie                               | 30040274 | 226,9             | 9,9       | 22,6   |
|               |               | Handfruit                             |          |                   |           |        |

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

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

|        |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|--------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 4 | 20-okt | Aardbeien shake                       | 30010005          | 173,1     | 5,8    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Bananen cake                          | 30040267          | 212,4     | 8,8    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 21,2   |
|        | 21-okt | Kokos - mango shake                   | 30010015          | 194,3     | 7,2    |
|        |        | Mini meergranenbroodje jonge kaas     | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|        |        | Cranberry muffin                      | 30040263          | 213,9     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 21,8   |
|        | 22-okt | Tropical shake                        | 30010011          | 158,1     | 6,4    |
|        |        | Mini volkoren broodje met jonge kaas  | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Chocoladereep                         | 30040292          | 323,1     | 6,1    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 29,2   |
|        | 23-okt | Peer - bosvruchten shake              | 30010008          | 175,4     | 6,4    |
|        |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Appeltaart muffin                     | 30040262          | 221,7     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 23,5   |
|        | 24-okt | Rode vruchten shake                   | 30010003          | 169,7     | 5,7    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Spekkoek                              | 30040149          | 230,0     | 3,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 15,0   |
|        | 25-okt | Mango shake                           | 30010012          | 170,4     | 6,4    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Speculaas muffin                      | 30040266          | 236,0     | 10,1   |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,8   |
|        | 26-okt | Kersen shake                          | 30010007          | 196,3     | 6,2    |
|        |        | Mini krentenbolletje met kaas         | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|        |        | Brownie                               | 30040274          | 226,9     | 9,9    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 22,6   |

|        |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|--------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 5 | 27-okt | Bosbessen shake                       | 30010004          | 203,7     | 5,8    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Appel caketaartje                     | 30040294          | 211,3     | 5,0    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 28,1   |
|        | 28-okt | Mandarijnen shake                     | 30010013          | 174,7     | 7,0    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023          | 205,6     | 12,3   |
|        |        | Roomboter cake                        | 30040155          | 221,1     | 3,4    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 27,8   |
|        | 29-okt | Zwarte bessen shake                   | 30010006          | 212,0     | 6,2    |
|        |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|        |        | Chocolade muffin                      | 30040243          | 237,9     | 9,8    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,7   |
|        | 30-okt | Abrikozen shake                       | 30010018          | 200,2     | 6,9    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Worteltaartje                         | 30040201          | 157,5     | 1,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 14,7   |
|        | 31-okt | Ananas shake                          | 30010016          | 192,9     | 7,1    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023          | 205,6     | 12,3   |
|        |        | Appeltaart muffin                     | 30040262          | 221,7     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 23,5   |
|        | 1-nov  | Frambozen shake                       | 30010017          | 176,1     | 7,1    |
|        |        | Mini krentenbolletje jonge kaas       | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|        |        | Spekkoek                              | 30040149          | 230,0     | 3,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 15,0   |
|        | 2-nov  | Bananen shake                         | 30010010          | 199,2     | 6,3    |
|        |        | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021          | 209,2     | 9,3    |
|        |        | Speculaas muffin                      | 30040266          | 236,0     | 10,1   |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,8   |

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

|        |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|--------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 7 | 10-nov | Aardbeien shake                       | 30010005          | 173,1     | 5,8    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Bananen cake                          | 30040267          | 212,4     | 8,8    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 21,2   |
|        | 11-nov | Kokos - mango shake                   | 30010015          | 194,3     | 7,2    |
|        |        | Mini meergranenbroodje jonge kaas     | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|        |        | Cranberry muffin                      | 30040263          | 213,9     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 21,8   |
|        | 12-nov | Tropical shake                        | 30010011          | 158,1     | 6,4    |
|        |        | Mini volkoren broodje met jonge kaas  | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Chocoladereep                         | 30040292          | 323,1     | 6,1    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 29,2   |
|        | 13-nov | Peer - bosvruchten shake              | 30010008          | 175,4     | 6,4    |
|        |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Appeltaart muffin                     | 30040262          | 221,7     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 23,5   |
|        | 14-nov | Rode vruchten shake                   | 30010003          | 169,7     | 5,7    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Spekkoek                              | 30040149          | 230,0     | 3,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 15,0   |
|        | 15-nov | Mango shake                           | 30010012          | 170,4     | 6,4    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Speculaas muffin                      | 30040266          | 236,0     | 10,1   |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,8   |
|        | 16-nov | Kersen shake                          | 30010007          | 196,3     | 6,2    |
|        |        | Mini krentenbolletje met kaas         | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|        |        | Brownie                               | 30040274          | 226,9     | 9,9    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 22,6   |

|        |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|--------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 8 | 17-nov | Bosbessen shake                       | 30010004          | 203,7     | 5,8    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Appel caketaartje                     | 30040294          | 211,3     | 5,0    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 28,1   |
|        | 18-nov | Mandarijnen shake                     | 30010013          | 174,7     | 7,0    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023          | 205,6     | 12,3   |
|        |        | Roomboter cake                        | 30040155          | 221,1     | 3,4    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 27,8   |
|        | 19-nov | Zwarte bessen shake                   | 30010006          | 212,0     | 6,2    |
|        |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|        |        | Chocolade muffin                      | 30040243          | 237,9     | 9,8    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,7   |
|        | 20-nov | Abrikozen shake                       | 30010018          | 200,2     | 6,9    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Worteltaartje                         | 30040201          | 157,5     | 1,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 14,7   |
|        | 21-nov | Ananas shake                          | 30010016          | 192,9     | 7,1    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023          | 205,6     | 12,3   |
|        |        | Appeltaart muffin                     | 30040262          | 221,7     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 23,5   |
|        | 22-nov | Frambozen shake                       | 30010017          | 176,1     | 7,1    |
|        |        | Mini krentenbolletje jonge kaas       | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|        |        | Spekkoek                              | 30040149          | 230,0     | 3,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 15,0   |
|        | 23-nov | Bananen shake                         | 30010010          | 199,2     | 6,3    |
|        |        | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021          | 209,2     | 9,3    |
|        |        | Speculaas muffin                      | 30040266          | 236,0     | 10,1   |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,8   |

|        |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|--------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 9 | 24-nov | Kersen shake                          | 30010007          | 196,3     | 6,2    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Bananen cake                          | 30040267          | 212,4     | 8,8    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 21,2   |
|        | 25-nov | Kokos - mango shake                   | 30010015          | 194,3     | 7,2    |
|        |        | Mini meergranenbroodje jonge kaas     | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|        |        | Chocoladereep                         | 30040292          | 323,1     | 6,1    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 29,2   |
|        | 26-nov | Aardbei-rabarber shake                | 30010009          | 184,6     | 6,3    |
|        |        | Mini volkoren met jonge kaas          | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Koektrio                              | 30040173          | 88,1      | 1,1    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 11,0   |
|        | 27-nov | Zwarte bessen shake                   | 30010006          | 212,0     | 6,2    |
|        |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Mini appeltaartje                     | 30040205          | 185,6     | 2,7    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 30,3   |
|        | 28-nov | Mandarijnen shake                     | 30010013          | 174,7     | 7,0    |
|        |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|        |        | Wortel-sinaasappelcake                | 30040275          | 224,3     | 9,6    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 22,5   |
|        | 29-nov | Mango shake                           | 30010012          | 170,4     | 6,4    |
|        |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|        |        | Chocolade muffin                      | 30040243          | 237,9     | 9,8    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 20,7   |
|        | 30-nov | Bananen shake                         | 30010010          | 199,2     | 6,3    |
|        |        | Mini krentenbolletje met kaas         | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|        |        | Appel caketaartje                     | 30040294          | 211,3     | 5,0    |
|        |        | Handfruit                             |                   |           | 28,1   |

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

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

|         |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|---------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 13 | 22-dec | Aardbeien shake                       | 30010005          | 173,1     | 5,8    |
|         |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|         |        | Bananen cake                          | 30040267          | 212,4     | 8,8    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 21,2   |
|         | 23-dec | Kokos - mango shake                   | 30010015          | 194,3     | 7,2    |
|         |        | Mini meergranenbroodje jonge kaas     | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|         |        | Cranberry muffin                      | 30040263          | 213,9     | 9,6    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 21,8   |
|         | 24-dec | Tropical shake                        | 30010011          | 158,1     | 6,4    |
|         |        | Mini volkoren broodje met jonge kaas  | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|         |        | Chocoladereep                         | 30040292          | 323,1     | 6,1    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 29,2   |
|         | 25-dec | Peer - bosvruchten shake              | 30010008          | 175,4     | 6,4    |
|         |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|         |        | Appeltaart muffin                     | 30040262          | 221,7     | 9,6    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 23,5   |
|         | 26-dec | Rode vruchten shake                   | 30010003          | 169,7     | 5,7    |
|         |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|         |        | Spekkoek                              | 30040149          | 230,0     | 3,6    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 15,0   |
|         | 27-dec | Mango shake                           | 30010012          | 170,4     | 6,4    |
|         |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|         |        | Speculaas muffin                      | 30040266          | 236,0     | 10,1   |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 20,8   |
|         | 28-dec | Kersen shake                          | 30010007          | 196,3     | 6,2    |
|         |        | Mini krentenbolletje met kaas         | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|         |        | Brownie                               | 30040274          | 226,9     | 9,9    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 22,6   |

|         |        |                                       | Energie<br>(kcal) | Eiwit (g) | KH (g) |
|---------|--------|---------------------------------------|-------------------|-----------|--------|
| WEEK 14 | 29-dec | Bosbessen shake                       | 30010004          | 203,7     | 5,8    |
|         |        | Mini meerganenbroodje met oude kaas   | 30005025          | 227,3     | 11,3   |
|         |        | Appel caketaartje                     | 30040294          | 211,3     | 5,0    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 28,1   |
|         | 30-dec | Mandarijnen shake                     | 30010013          | 174,7     | 7,0    |
|         |        | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023          | 205,6     | 12,3   |
|         |        | Roomboter cake                        | 30040155          | 221,1     | 3,4    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 27,8   |
|         | 31-dec | Zwarte bessen shake                   | 30010006          | 212,0     | 6,2    |
|         |        | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019          | 215,6     | 10,5   |
|         |        | Chocolade muffin                      | 30040243          | 237,9     | 9,8    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 20,7   |
|         | 1-jan  | Abrikozen shake                       | 30010018          | 200,2     | 6,9    |
|         |        | Mini volkorenbroodje met jonge kaas   | 30005017          | 210,9     | 10,8   |
|         |        | Worteltaartje                         | 30040201          | 157,5     | 1,6    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 14,7   |
|         | 2-jan  | Ananas shake                          | 30010016          | 192,9     | 7,1    |
|         |        | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023          | 205,6     | 12,3   |
|         |        | Appeltaart muffin                     | 30040262          | 221,7     | 9,6    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 23,5   |
|         | 3-jan  | Frambozen shake                       | 30010017          | 176,1     | 7,1    |
|         |        | Mini krentenbolletje jonge kaas       | 30005015          | 218,3     | 9,3    |
|         |        | Spekkoek                              | 30040149          | 230,0     | 3,6    |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 15,0   |
|         | 4-jan  | Bananen shake                         | 30010010          | 199,2     | 6,3    |
|         |        | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021          | 209,2     | 9,3    |
|         |        | Speculaas muffin                      | 30040266          | 236,0     | 10,1   |
|         |        | Handfruit                             |                   |           | 20,8   |