

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
WEEK 1	23-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
24-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7					
Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3					
Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,9	19,2	24,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1					
25-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4					
Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9					
26-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3					
Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6	
Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5					
Ronde 5	Vispotje met zilvervriesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Rauwkost	44,6	0,6	4,2	
Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3					
27-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5	
Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0					
Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1					
28-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Suikerbrood	110,6	2,3	22,9
Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2					
Ronde 3	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Mini tarwebroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2					
Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
29-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Omelet	105,3	8,6	1,7
Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6					
Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
30-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
1-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
2-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
3-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
4-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
5-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	320,8	20,1	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
6-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Mini croissant	108,8	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstooft met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

WEEK 2

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
7-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Ervtensoep met worst	156,4	11,3	18,9	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	le vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	334,5	22,6	18,4	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
8-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
9-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
10-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomaten crèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
11-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	242,3	8,5	17,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
12-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
13-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

WEEK 3

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
14-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
15-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,9	19,2	24,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
16-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
18-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Aardappelsoepp met gehaktballetjes	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
19-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Mini tarwebroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
20-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

WEEK 5

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
21-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
22-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
23-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
24-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
25-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
26-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	320,8	20,1	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
27-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
28-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	le vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	334,5	22,6	18,4	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
29-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
30-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
31-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
1-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	242,3	8,5	17,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
2-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
3-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
4-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
5-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,9	19,2	24,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
6-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
8-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Aardappelsoepp met gehaktballetjes	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
9-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Mini tarwebroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
10-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

WEEK 8

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
11-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
12-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
13-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
14-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
15-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
16-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	320,8	20,1	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
17-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
18-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	le vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	334,5	22,6	18,4	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
19-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
20-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
21-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
22-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	242,3	8,5	17,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
23-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Pompensoep	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
24-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
25-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
26-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,9	19,2	24,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
27-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
29-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Aardappelsoepp met gehaktballetjes	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
30-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Mini tarwebroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
1-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
2-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
3-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
4-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
5-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
6-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
7-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	320,8	20,1	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
8-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
9-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	le vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	334,5	22,6	18,4	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
10-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
11-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
12-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomaten crèmesoepp met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
13-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	242,3	8,5	17,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
14-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Pompensoep	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
15-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
16-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
17-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,9	19,2	24,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
18-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensoen met worst	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
20-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
21-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Mini tarwebroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
22-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
23-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
24-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
25-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
26-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkware met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
27-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
28-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	320,8	20,1	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
29-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
30-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	le vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte	334,5	22,6	18,4	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
31-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
1-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
2-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	256,9	4,4	9,4	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
3-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	242,3	8,5	17,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
4-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Pompoensoep	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
5-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
6-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	256,9	4,4	9,4	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
7-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	251,5	2,8	5,3	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,9	19,2	24,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
8-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
9-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
10-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Aardappelsoepp met gehaktballetjes	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
11-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Mini tarwebroodje met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
12-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				