

		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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5		
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9	Rauwkost	
	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8		
Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	289,3	19,1	19,5	la- Groenterisotto met Parmezaanse kaa	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade		
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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas		
Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2			
Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4	Rauwkost		
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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst		
Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Elitehaver	147,0	2,7	13,8			
Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	Rauwkost		
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	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	206,6	3,9	9,2	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganbroodje met oude kaa		
Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0			
Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	308,4	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	Komkommersalade		
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	
Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2			
Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje kipfilet		
Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4			
Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	301,9	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1	Rauwkost		
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				Na- Omelet	
Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1			
Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas		
Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6			
Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3	Komkommersalade		
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)				
WEEK 2	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	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	166,6	4,9	4,7	roene bonensalade met Parmezaanse ka	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	271,2	23,3	19,0	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	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	Na- Pompensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini tarwe broodje met gebraden fricand	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	118,8	1,7	17,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten worteltjes	300,6	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Na- Linsensalade	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8					
	Ronde 5	Na- Runderstooft met zuurkoolschotel	286,6	19,2	20,2	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	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)				
WEEK 3	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	Na- Erwtensoeppot met worst	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	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	Na- Champignoncrèmesoeppot	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	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	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	329,5	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	341,3	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	Na- Minestrone met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	229,2	19,3	20,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoeppot met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	285,9	17,7	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	Na- Paprikasoeppot met kip	80,5	5,0	8,8	Na- Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	290,6	20,5	20,3	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	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	Na- Pompoensoeppot	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje gebraden fricande	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	469,1	20,2	38,0	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				Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoeppot	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	258,4	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	422,6	20,9	26,3	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 4

		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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	289,3	19,1	19,5	la- Groenterisotto met Parmezaanse kaa	340,8	19,1	24,0	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	206,6	3,9	9,2	Na- Linsensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaa	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	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	308,4	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	301,9	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	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		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7		
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	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	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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)				
WEEK 5	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	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	166,6	4,9	4,7	roene bonensalade met Parmezaanse ka	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	271,2	23,3	19,0	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	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	Na- Pompoensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini tarwe broodje met gebraden fricand	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	118,8	1,7	17,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	300,6	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	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					
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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistampot met veg. balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	286,6	19,2	20,2	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	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)				
WEEK 6	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	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	Na- Champignoncrèmesoepp	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	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	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	329,5	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	341,3	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	229,2	19,3	20,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
		Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	249,3	20,5	19,1	Chili sin carne met zilvervriesrijst en ka	285,9	17,7	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Na- Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje met oude kaa	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	290,6	20,5	20,3	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	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	Na- Pompoensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	ni volkorenbroodje gebraden fricande	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaa	469,1	20,2	38,0	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				Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	258,4	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	422,6	20,9	26,3	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 7

		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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	289,3	19,1	19,5	la- Groenterisotto met Parmezaanse kaa	340,8	19,1	24,0	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	206,6	3,9	9,2	Na- Linsensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaa	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	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	308,4	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	301,9	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	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			Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	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	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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)			
WEEK 8	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	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	166,6	4,9	4,7	roene bonensalade met Parmezaanse ka	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	215,6	10,5	13,5	
Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9					
Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	271,2	23,3	19,0	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	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	Na- Pompensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini tarwe broodje met gebraden fricand	142,9	9,4	12,2	
Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	118,8	1,7	17,0					
Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	300,6	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	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					
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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5					
Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	
Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2					
Ronde 5	Na- Broccolistampot met veg. balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3	
Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8					
Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	286,6	19,2	20,2	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	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)				
WEEK 9	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	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	Na- Champignoncrèmesoepp	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	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	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	329,5	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	341,3	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	229,2	19,3	20,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
		Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	249,3	20,5	19,1	Chili sin carne met zilvervriesrijst en ka	285,9	17,7	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Na- Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje met oude kaa	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	290,6	20,5	20,3	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	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	Na- Pompoensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	ni volkorenbroodje gebraden fricande	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaa	469,1	20,2	38,0	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				Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	258,4	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	422,6	20,9	26,3	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 10

		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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	289,3	19,1	19,5	la- Groenterisotto met Parmezaanse kaa	340,8	19,1	24,0	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoepp met gehaktballetjes	206,6	3,9	9,2	Na- Linsensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaa	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	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	308,4	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	301,9	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	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			Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	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	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	166,6	4,9	4,7	roene bonensalade met Parmezaanse ka	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	271,2	23,3	19,0	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	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	Na- Pompensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini tarwe broodje met gebraden fricand	142,9	9,4	12,2
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	118,8	1,7	17,0				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	300,6	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Broccolistampot met veg. balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8				
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	286,6	19,2	20,2	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	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 11

		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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	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	Na- Champignoncrèmesoepp	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	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	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	329,5	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	341,3	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	229,2	19,3	20,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	249,3	20,5	19,1	Chili sin carne met zilvervriesrijst en ka	285,9	17,7	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Na- Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje met oude kaa	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	290,6	20,5	20,3	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	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	Na- Pompoensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	ni volkorenbroodje gebraden fricande	142,9	9,4	12,2
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaa	469,1	20,2	38,0	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		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8				
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	258,4	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	422,6	20,9	26,3	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 12

WEEK 13

		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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	289,3	19,1	19,5	la- Groenterisotto met Parmezaanse kaa	340,8	19,1	24,0	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoepp met gehaktballetjes	206,6	3,9	9,2	Na- Linsensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaa	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	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	308,4	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	301,9	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	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			Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	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	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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)			
WEEK 14	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	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	166,6	4,9	4,7	roene bonensalade met Parmezaanse ka	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge ka	215,6	10,5	13,5	
Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9					
Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	271,2	23,3	19,0	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	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	Na- Pompensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini tarwe broodje met gebraden fricand	142,9	9,4	12,2	
Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	118,8	1,7	17,0					
Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	300,6	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	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					
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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	111,6	3,1	20,5					
Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	
Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2					
Ronde 5	Na- Broccolistampot met veg. balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3	
Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8					
Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	286,6	19,2	20,2	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	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)				
WEEK 15	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	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	Na- Champignoncrèmesoepp	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	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	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	329,5	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	341,3	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	229,2	19,3	20,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	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	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	249,3	20,5	19,1	Chili sin carne met zilvervriesrijst en ka	285,9	17,7	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Na- Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje met oude kaa	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	290,6	20,5	20,3	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	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	Na- Pompoensoep	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	ni volkorenbroodje gebraden fricande	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaa	469,1	20,2	38,0	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				Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	258,4	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	422,6	20,9	26,3	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 16

		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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9	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	Na- Champignoncrèmesoep	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	289,3	19,1	19,5	la- Groenterisotto met Parmezaanse kaa	340,8	19,1	24,0	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	Na- Minestrone soep met soepvlees	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	149,4	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoepp met gehaktballetjes	206,6	3,9	9,2	Na- Linsensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaa	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	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	308,4	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	80,5	5,0	8,8	Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	301,9	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	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			Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	175,8	1,4	16,0	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	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	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				