

WEEK 1	5-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeienvla	
	6-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	7-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	8-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	9-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
		Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	10-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Paprikasoepp met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Perzikenkwark met granola	Aardbeienvla	
	11-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade
		Ronde 6	Chocolademousse	Magere kwark met fruit	

WEEK 2	12-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Couscous salade met feta	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
	13-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Slaatje met rundvlees en ei	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla	
	14-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini meergranenbroodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
	15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Pompoensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
		Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Komkommersalade
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	Vlaflip	
	16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
	17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
		Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met ei	Hotdogbroodje
		Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeienvla	
	18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
		Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
		Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade met balsamicodressing
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	

WEEK 3

19-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	Rauwkost (bonte)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
20-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
21-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilversliesrijst en kokos	Macaroni veg. bolognese	Fijne rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilversliesrijst en kaas	Rauwkost (waldorf)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
23-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Groente tandori met rijst	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Rauwkost (Atlantic)
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
25-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Appel caketaartje	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
	Ronde 6	Tropicalmousse	Vanille kwark met granola	



3-weekse basis cyclus

WINTER

WEEK 4

26-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost (bonte)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeienvla	
27-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
28-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Fijne rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
29-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost (waldorf)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
30-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganebroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
31-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost (Atlantic)
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	Aardbeienvla	
1-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade
	Ronde 6	Chocolademousse	Magere kwark met fruit	

WEEK 5	2-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Couscous salade met feta	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
	3-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Slaatje met rundvlees en ei	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla	
	4-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini meergranenbroodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
	5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Pompoensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
		Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Komkommersalade
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	Vlaflip	
	6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
	7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
		Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met ei	Hotdogbroodje
		Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeienvla	
	8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
		Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
		Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade met balsamicodressing
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	

WEEK 6	9-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
	10-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommersalade
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	11-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestroneoepp met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
		Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Macaroni veg. bolognese	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
	12-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	13-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Groente tandori met rijst	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
	14-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
		Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
		Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
	15-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Courgettesoepp met kip	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Appel caketaartje	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
		Ronde 6	Tropicalmousse	Vanille kwark met granola	

WEEK 7	16-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeienvla	
	17-feb	Ronde 1	Perzikenkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade
		Ronde 6	Citroenkware met abrikoos	Chocoladevla	
	18-feb	Ronde 1	Aardbeienkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kware met fruit	
	19-feb	Ronde 1	Vanille kware	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Erwtensoepe met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	20-feb	Ronde 1	Perzikenkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
		Ronde 3	Goulashsoepe met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kware met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	21-feb	Ronde 1	Vanille kware	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Paprikasoepe met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Perzikenkware met granola	Aardbeienvla	
	22-feb	Ronde 1	Aardbeienkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoepe	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade
		Ronde 6	Chocolademousse	Magere kware met fruit	

WEEK 8	23-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Couscous salade met feta	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
	24-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Slaatje met rundvlees en ei	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla	
	25-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini meergranenbroodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
	26-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Pompoensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
		Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Komkommersalade
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	Vlaflip	
	27-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
	28-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
		Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met ei	Hotdogbroodje
		Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeienvla	
	1-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
		Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
		Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade met balsamicodressing
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	

WEEK 9	2-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
	3-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommersalade
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	4-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestroneoepp met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
		Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Macaroni veg. bolognese	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
	5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	6-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Groente tandori met rijst	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
	7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
		Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
		Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
	8-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Courgettesoepp met kip	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Appel caketaartje	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
		Ronde 6	Tropicalmousse	Vanille kwark met granola	

9-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost (bonte)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeienvla	
10-mrt	Ronde 1	Perzikenkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Kibbeling (vega) met saus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenkware met abrikoos	Chocoladevla	
11-mrt	Ronde 1	Aardbeienkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Fijne rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kware met fruit	
12-mrt	Ronde 1	Vanille kware	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Erwtensoeep met worst	Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost (waldorf)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
13-mrt	Ronde 1	Perzikenkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kware met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
14-mrt	Ronde 1	Vanille kware	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Paprikasoeep met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Speculaas muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost (Atlantic)
	Ronde 6	Perzikenkware met granola	Aardbeienvla	
15-mrt	Ronde 1	Aardbeienkware	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Kaasbroodjes	Brownie	
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade
	Ronde 6	Chocolademousse	Magere kware met fruit	

WEEK 11	16-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Couscous salade met feta	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Fijne rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
	17-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Slaatje met rundvlees en ei	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Orzo met tomaat-spinaziesaus	Rauwkost (waldorf)
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla	
	18-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini meergranenbroodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocolade muffin	Nuggets	
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	Rauwkost (bonte)
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
	19-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Pompoensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus	
		Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	Komkommersalade
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	Vlaflip	
	20-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Rauwkost (Atlantic)
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
	21-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
		Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met ei	Hotdogbroodje
		Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeienvla	
	22-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
		Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
		Ronde 4	Speculaas muffin	Kaasbroodjes	
		Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade met balsamicodressing
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	

23-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	Rauwkost (bonte)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
24-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vega)	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
25-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestroneoepp met soepvlees	Poké bowl salade met sesamdressing	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Luikse wafel met appelcompote	
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Macaroni veg. bolognese	Fijne rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
26-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoepp met balletjes	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost (waldorf)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
27-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Quiche Lorraine	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Groente tandori met rijst	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
28-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Hotdogbroodje
	Ronde 4	Chocolade muffin	Kaas - worst bordje	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Rauwkost (Atlantic)
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
29-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Courgettesoepp met kip	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Appel caketaartje	Saucijzenbroodje met paddenstoel	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
	Ronde 6	Tropicalmousse	Vanille kwark met granola	