

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 1	13-jan	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
		Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
		Handfruit				
	14-jan	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
		Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
		Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8
Handfruit						
15-jan	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	
	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	
	Handfruit					
16-jan	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	
	Handfruit					
17-jan	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2	
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	
	Handfruit					
18-jan						
19-jan						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 2	20-jan	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
		Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0
		Handfruit				
	21-jan	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8
Handfruit						
22-jan	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	
	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	
	Handfruit					
23-jan	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3	
	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	
	Handfruit					
24-jan	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	
	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	
	Handfruit					
25-jan						
26-jan						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 3	27-jan	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
		Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
		Handfruit				
	28-jan	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
		Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
		Brownie	30040274	227	9,9	22,6
		Handfruit				
	29-jan	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7
		Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
Koektrio		30040173	88	1,1	11,0	
Handfruit						
30-jan	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	
	Handfruit					
31-jan	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	
	Handfruit					
1-feb						
2-feb						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
3-feb	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
	Handfruit				
4-feb	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
	Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8
	Handfruit				
5-feb	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1
	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8
	Handfruit				
6-feb	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5
	Handfruit				
7-feb	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0
	Handfruit				
8-feb					
9-feb					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 5	10-feb	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
		Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0
		Handfruit				
	11-feb	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8
Handfruit						
12-feb	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	
	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	
	Handfruit					
13-feb	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3	
	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	
	Handfruit					
14-feb	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	
	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	
	Handfruit					
15-feb						
16-feb						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
17-feb	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
	Handfruit				
18-feb	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
	Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Brownie	30040274	227	9,9	22,6
	Handfruit				
19-feb	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7
	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Koektrio	30040173	88	1,1	11,0
	Handfruit				
20-feb	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3
	Handfruit				
21-feb	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5
	Handfruit				
22-feb					
23-feb					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
24-feb	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
	Handfruit				
25-feb	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
	Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8
	Handfruit				
26-feb	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1
	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8
	Handfruit				
27-feb	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5
	Handfruit				
28-feb	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0
	Handfruit				
1-mrt					
2-mrt					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
3-mrt	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0
	Handfruit				
4-mrt	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2
	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8
	Handfruit				
5-mrt	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7
	Handfruit				
6-mrt	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3
	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7
	Handfruit				
7-mrt	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7
	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5
	Handfruit				
8-mrt					
9-mrt					

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
10-mrt	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
	Handfruit				
11-mrt	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
	Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Brownie	30040274	227	9,9	22,6
	Handfruit				
12-mrt	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7
	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Koektrio	30040173	88	1,1	11,0
	Handfruit				
13-mrt	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3
	Handfruit				
14-mrt	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5
	Handfruit				
15-mrt					
16-mrt					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 10	17-mrt	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
		Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2
		Handfruit				
	18-mrt	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3
		Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
		Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8
Handfruit						
19-mrt	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	
	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	
	Handfruit					
20-mrt	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	
	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	
	Handfruit					
21-mrt	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2	
	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	
	Handfruit					
22-mrt						
23-mrt						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 11	24-mrt	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
		Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0
		Handfruit				
	25-mrt	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8
		Handfruit				
	26-mrt	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7
		Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
Chocolade muffin		30040243	238	9,8	20,7	
Handfruit						
27-mrt	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3	
	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	
	Handfruit					
28-mrt	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	
	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	
	Handfruit					
29-mrt						
30-mrt						