

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
WEEK 1	13-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	14-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3					
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	aktballetjes met krieltjes, erwtjes en wort	30100053	305	20,2	22,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1						
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
19-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7						
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
20-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
21-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Appendij met krieltjes, spekjes en groente	30100023	210	19,7	11,0					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
23-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Bitterkoekjes - amandel vla	NIEUW				Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	216	2,5	27,6					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
25-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1					
26-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5					

WEEK 2

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 3	27-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221	19,5	18,1	met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990148	334	22,6	18,4					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	28-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	340	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	29-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	30-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	292	17,5	36,3					
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
31-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	Vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
1-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
2-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	269	21,0	16,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
3-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
4-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	aktballetjes met krieltjes, erwten en wortel	30100053	305	20,2	22,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
9-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					

WEEK 4

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
10-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
11-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
12-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Soppentje met krieltjes, spekjes en groente	30100023	210	19,7	11,0					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
13-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Bitterkoekjes - amandel vla	NIEUW				Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
14-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	216	2,5	27,6					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
15-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1					
16-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 6	17-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221	19,5	18,1	met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990148	334	22,6	18,4					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	18-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	340	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	19-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	20-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	292	17,5	36,3					
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
21-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
22-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
23-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	269	21,0	16,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
24-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
25-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
26-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
27-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	aktballetjes met krieltjes, erwten en wortel	30100053	305	20,2	22,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
28-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
1-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV	Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
2-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV	Omelet	30000013	105	8,6	1,7		
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
3-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
4-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Appendij met krieltjes, spekjes en groente	30100023	210	19,7	11,0					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
6-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Bitterkoekjes - amandel vla	NIEUW				Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	216	2,5	27,6					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
8-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1					
9-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
10-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7					
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221	19,5	18,1	met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990148	334	22,6	18,4					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
11-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	340	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
12-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
13-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	292	17,5	36,3					
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
14-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
15-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
16-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Omelet	30000013	105	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	269	21,0	16,3	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8					

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
17-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	334	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
18-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
19-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	30040182	128	4,9	13,4					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
20-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304	20,0	27,4	aktballetjes met krieltjes, erwten en wortel	30100053	305	20,2	22,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
21-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	vegetarische balletjes met bami en satésau	30100021	399	21,0	37,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
22-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	130	7,7	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
23-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV			Omelet	30000013	105	8,6	1,7
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	250	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
24-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Samosa kip	30040239	127	5,4	19,7	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	329	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	329	20,0	29,8					
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
25-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289	17,4	31,1	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
26-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0					
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	271	23,3	18,6	Soppentje met krieltjes, spekjes en groente	30100023	210	19,7	11,0					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
27-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	186	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	305	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	336	21,5	30,8	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Bitterkoekjes - amandel vla	NIEUW				Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
28-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	20	0,5	2,8	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	216	2,5	27,6					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	315	17,5	33,3					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
29-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV			Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	30100046	271	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1					
30-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV			Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch		OV							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5					

WEEK 11