

WEEK 1							
13-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade				Gekookt ei
13-jan	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje				
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip	Bitterkoekjes - amandel vla				
14-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin				
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese				Aardbeienkwark
14-jan	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	Chocoladevla				
15-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta				Vanille kwark
15-jan	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje				
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit				
16-jan	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten				Gekookt ei
16-jan	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje				
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti	Vlaflip				
17-jan	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met ham	Na- Lenzensalade				Vanille kwark
17-jan	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki				
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla				
18-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese				Aardbeienkwark
18-jan	Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla				
19-jan							

WEEK 2					
20-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes		
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich eiersalade	Na- Aziatische salade		Perzikenkware
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes		
	Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas Na- Kip masala met rijst	Caramel - hopjesvla		
21-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje ham	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas		Vanille kwark
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes		
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	Slagroomvla met bitterkoekjes		
22-jan	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta		Aardbeienkwark
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix		
	Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes Na- Spaghetti bolognese	Chocoladevla		
23-jan	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Notenmix		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Mexicaanse salade	/ / /	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Notenmix		
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes Na- Bami met ei en veg. kip	Vlaflip		
24-jan	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip		Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin		
	Middag - ronde 2	Na- Zoete aardappel masala met vis Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Slagroomvla		
25-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met ham	Na- Linsensalade		Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje		
	Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	Aardbeienvla		
26-jan					

WEEK 3					
27-jan	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade		Gekookt ei
27-jan	Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake		
	Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met bonenstampot Na- Viscurry met rijst	Bitterkoekjes - amandel vla		
28-jan	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki		
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese		Aardbeienkwark
28-jan	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki		
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Groente tandori met rijst	Chocoladevla		
29-jan	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta		Vanille kwark
29-jan	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje		
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstampot Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit		
30-jan	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Na- Couscous salade met feta		Gekookt ei
30-jan	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix		
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip		
31-jan	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake		
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade		Vanille kwark
31-jan	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake		
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla met bitterkoekjes		
1-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	Mexicaanse salade		Aardbeienkwark
1-feb	Middag - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin		
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Caramel - hopjesvla		
2-feb					

WEEK 4

3-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip	Bitterkoekjes - amandel vla	
4-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	Chocoladevla	
5-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
6-feb	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
7-feb	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met ham	Na- Lizensalade	
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla	
8-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
9-feb				

WEEK 6

17-feb	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
17-feb	Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
	Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met bonenstampot Na- Viscurry met rijst	Bitterkoekjes - amandel vla	
18-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
18-feb	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Groente tandori met rijst	Chocoladevla	
19-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
19-feb	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstampot Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
20-feb	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Na- Couscous salade met feta	
20-feb	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
21-feb	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
21-feb	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla met bitterkoekjes	
22-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	Mexicaanse salade	
22-feb	Middag - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Caramel - hopjesvla	
23-feb				

24-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip	Bitterkoekjes - amandel vla	
25-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	Chocoladevla	
26-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
27-feb	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
28-feb	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met ham	Na- Lizensalade	
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla	
1-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeivla	
2-mrt				

WEEK 8

3-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich eiersalade	Na- Aziatische salade	
3-mrt	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Caramel - hopjesvla
	Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas Na- Kip masala met rijst	Na- Kip masala met rijst	
4-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje ham	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
4-mrt	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Slagroomvla met bitterkoekjes
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	
5-mrt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
5-mrt	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Chocoladevla
	Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes Na- Spaghetti bolognese	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	
6-mrt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Mexicaanse salade	
6-mrt	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Notenmix	Vlaflip
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes Na- Bami met ei en veg. kip	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	
7-mrt	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
7-mrt	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Slagroomvla
	Middag - ronde 2	Na- Zoete aardappel masala met vis Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Na- Zoete aardappel masala met vis	
8-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met ham	Na- Lizensalade	
8-mrt	Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Aardbeienvla
	Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	
9-mrt				

WEEK 9

10-mrt	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
10-mrt	Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
	Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met bonenstampot Na- Viscurry met rijst	Bitterkoekjes - amandel vla	
11-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
11-mrt	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Groente tandori met rijst	Chocoladevla	
12-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
12-mrt	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstampot Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
13-mrt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Na- Couscous salade met feta	
13-mrt	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
14-mrt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
14-mrt	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla met bitterkoekjes	
15-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	Mexicaanse salade	
15-mrt	Middag - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Caramel - hopjesvla	
16-mrt				

17-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
17-mrt	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Bitterkoekjes - amandel vla
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Nasi goreng met veg. kip		
18-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
18-mrt	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Chocoladevla
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas		
19-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
19-mrt	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Magere kwark met fruit
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese		
20-mrt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
20-mrt	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Vlaflip
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Surinaamse roti		
21-mrt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met ham	Na- Lizensalade	
21-mrt	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Slagroomvla
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Veg. balletjes met bami en satésaus		
22-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
22-mrt	Middag - ronde 1	Mango shake	Speculaas muffin	Aardbeivla
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis		
23-mrt				

