





			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
6-jul	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met zoete aardappel paprika stampot	30110176	267	23,2	21,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7										
7-jul	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandean	30005007	167	9,8	11,9	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396	20,8	18,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990182	388	20,7	35,6										
8-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	412	22,0	31,7	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7										
9-jul	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1										
10-jul	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
		Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	39990196	388	17,1	34,8										
11-jul	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini volkorenbroodje gebraden fricandean	30005007	167	9,8	11,9	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0										
12-jul																

WEEK 3







			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
3-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304	22,3	17,3	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3										
4-aug	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandean	30005007	167	9,8	11,9	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	30110048	311	21,5	21,5	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0										
5-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249	20,5	19,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5										
6-aug	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervriesrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7										
7-aug	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
8-aug	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Aardbeinvla	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1										
9-aug																









			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
7-sep	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met zoete aardappel paprika stampot	30110176	267	23,2	21,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7										
8-sep	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandea	30005007	167	9,8	11,9	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396	20,8	18,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990182	388	20,7	35,6											
9-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	412	22,0	31,7	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7											
10-sep	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Vlafli	39990014	125	6,9	14,3					
	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1											
11-sep	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
	Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	39990196	388	17,1	34,8											
12-sep	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167	9,8	11,9	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0											
13-sep																

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
14-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304	22,3	17,3	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3										
15-sep	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandean	30005007	167	9,8	11,9	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	30110048	311	21,5	21,5	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0										
16-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249	20,5	19,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5										
17-sep	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervlijsrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7										
18-sep	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
19-sep	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1										
20-sep																

