

Care

WEEK 1

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
29-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3						
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Gekookt ei					
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3						
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3											
	30-sep	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8					
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8					
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
			Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0										
	1-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
			Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4										
	2-okt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Gekookt ei				
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervriesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
			Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7										
3-okt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Kipspiesje met tzatziki	39990111	82,3	9,6	0,6						
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	Na- Lenzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Kipspiesje met tzatziki	39990111	82,3	9,6	0,6						
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252,0	22,2	18,4	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8											
4-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8						
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8						
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1											
5-okt																	

WEEK 2

6-okt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2					
	Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas	39990123	312,9	16,0	28,6	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
		Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	28,7										
7-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2					
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2					
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
		Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5										
8-okt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4					
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwtten	30110138	294,0	15,0	32,8	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
		Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7										
9-okt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Mexicaanse salade /	39990143	136,2	5,6 /	18,0 /					
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0					
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110016	308,4	20,0	18,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
		Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0										
10-okt	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9	Gekookt ei				
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7					
	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9					
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
		Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2										
11-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Lenzinsalade	39990026	84,3	6,0	4,8					
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
		Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4										
12-okt																

Care

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 3	13-okt	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2					
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Gekookt ei				
		Middag - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2					
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
			Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7										
	14-okt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kipspiesje met tzatziki	39990111	82,3	9,6	0,6	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2					
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kipspiesje met tzatziki	39990111	82,3	9,6	0,6					
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
			Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3										
	15-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4					
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0					
		Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
			Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0										
	16-okt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessens shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Gekookt ei				
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
		Middag - ronde 1	Zwarte bessens shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
			Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1										
	17-okt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8					
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5					
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
		Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990182	416,4	20,9	35,4											
18-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7						
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7						
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0											
19-okt																	

WEEK 4

WEEK 5

WEEK 6

3-nov	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Gekookt ei						
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9							
	Middag - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2							
	Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4							
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7												
4-nov	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kipspiesje met tzatziki	39990111	82,3	9,6	0,6	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2		
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2							
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kipspiesje met tzatziki	39990111	82,3	9,6	0,6							
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1							
		Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3												
5-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4							
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0							
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							
		Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0												
6-nov	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Gekookt ei						
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2							
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7							
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3							
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1												
7-nov	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7		
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8							
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5							
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9							
		Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990182	416,4	20,9	35,4												
8-nov	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2		
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7							
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7							
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4							
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0												
9-nov																		

[illegible]

WEEK 8

WEEK 9

WEEK 10

WEEK 11

WEEK 12

WEEK 13

WEEK 14