

WEEK 1	28-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Na- Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
	29-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Aardappelsalade	Sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Na- Pad Thai met pinda's	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
	30-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Pastasalade met kip	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Wrap met kipsalade	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	1-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	Na- Surinaamse roti	Koolsalade
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	2-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
		Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	Na- Linzensalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Worstenbroodje	
		Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	3-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
		Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met kipsalade	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Na- Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
	4-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	Brownie	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

5-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini sandwich eiersalade
	Ronde 4	Bosbessen muffin	Spekkoek	
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	Na- Nasi goreng met veg. kip	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
6-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Na- Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
7-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Mini loempia's met saus	
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
8-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Na- Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
9-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
10-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
	Ronde 4	Spekkoek	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Shepherd's Pie	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
11-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met zalmalade	
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	Na- Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

12-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	Na- Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stamppt zoete aardappel - spinazie	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
13-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Salade caprese	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
14-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Na- Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
15-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Mini appeltaartje	Notenmix	
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
16-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau
	Ronde 4	Chocolade muffin	Indiaas groentetaartje	
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
18-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Wrap met zalmsalade	
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Na- Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

WEEK 4	19-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Na- Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
	20-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Aardappelsalade	Sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Na- Pad Thai met pinda's	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
	21-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Pastasalade met kip	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Wrap met kipsalade	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	22-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	Na- Surinaamse roti	Koolsalade
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	23-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
		Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	Na- Linzensalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Worstenbroodje	
		Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	24-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
		Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met kipsalade	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Na- Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
	25-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	Brownie	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

WEEK 5	26-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Bosbessen muffin	Spekkoek	
		Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stampptot zoete aardappel - spinazie	Na- Nasi goreng met veg. kip	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
	27-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Na- Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
	28-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Sandwich vega tonijnsalade en ei
		Ronde 4	Chocolade muffin	Mini loempia's met saus	
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampptot rode bietjes en geitenkaas	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
	29-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Poffertjes	
		Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Na- Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
	30-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
	31-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
		Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
		Ronde 4	Spekkoek	Worstenbroodje	
		Ronde 5	Na- Shepherd's Pie	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
	1-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
		Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
		Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met zalmalade	
		Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	Na- Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

2-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	Na- Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stamppt zoete aardappel - spinazie	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
3-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Salade caprese	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Na- Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
4-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Na- Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
5-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Mini appeltaartje	Notenmix	
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
6-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau
	Ronde 4	Chocolade muffin	Indiaas groentetaartje	
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
8-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Wrap met zalmalade	
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Na- Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

3-weekse cardio cyclus

Herfst

WEEK 7	9-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Na- Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
	10-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Aardappelsalade	Sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Krokante notenmelange	Appel caketaartje	
		Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Na- Pad Thai met pinda's	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
	11-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Pastasalade met kip	Mini volkoren broodje met jonge kaas
		Ronde 4	Chocoladereep	Wrap met kipsalade	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	12-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	Na- Surinaamse roti	Koolsalade
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
	13-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
		Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	Na- Linzensalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Notenmix	Worstenbroodje	
		Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
	14-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
		Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met kipsalade	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Na- Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
	15-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	Brownie	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

WEEK 8	16-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Bosbessen muffin	Spekkoek	
		Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	Na- Nasi goreng met veg. kip	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
	17-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Na- Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
	18-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Sandwich vega tonijnsalade en ei
		Ronde 4	Chocolade muffin	Mini loempia's met saus	
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
	19-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Poffertjes	
		Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Na- Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
	20-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje met oude kaas
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
	21-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
		Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
		Ronde 4	Spekkoek	Worstenbroodje	
		Ronde 5	Na- Shepherd's Pie	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
	22-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
		Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
		Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met zalmalade	
		Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	Na- Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

WEEK 9	23-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
		Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	Na- Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
		Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stamppt zoete aardappel - spinazie	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Franse rauwkost (courgette)
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
	24-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Salade caprese	Sandwich vega tonijnsalade en ei
		Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	25-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Worstenbroodje	
		Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Na- Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
	26-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Mini appeltaartje	Notenmix	
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Koolsalade
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
	27-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer	
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
	28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
		Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau
		Ronde 4	Chocolade muffin	Indiaas groentetaartje	
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
	29-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
		Ronde 4	Snacktrio	Wrap met zalmalade	
		Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Na- Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
		Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

30-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Na- Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
1-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Aardappelsalade	Sandwich met tonijnsalade
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Appel caketaartje	
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Na- Pad Thai met pinda's	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
2-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Pastasalade met kip	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Wrap met kipsalade	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
3-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	Na- Surinaamse roti	Koolsalade
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
4-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	Na- Linzensalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
5-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
	Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met kipsalade	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Na- Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
6-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	Brownie	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

7-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini sandwich eiersalade
	Ronde 4	Bosbessen muffin	Spekkoek	
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stampptot zoete aardappel - spinazie	Na- Nasi goreng met veg. kip	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
8-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Na- Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
9-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Mini loempia's met saus	
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampptot rode bietjes en geitenkaas	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
10-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Na- Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
11-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
12-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
	Ronde 4	Spekkoek	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Shepherd's Pie	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
13-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met zalmalade	
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	Na- Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	

14-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Erwtensoepp met worst	Na- Kipsalade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stamppt zoete aardappel - spinazie	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	Caramel - hopjesvla	
15-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	Salade caprese	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocoladecake reep	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
16-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	Na- Spaghetti bolognese	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Bananenvla	Magere kwark met fruit	
17-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Mini appeltaartje	Notenmix	
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Koolsalade
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Vlaflip	
18-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Sandwich met vega kalkoenfilet, spread en komkommer
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met rood fruit	
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau
	Ronde 4	Chocolade muffin	Indiaas groentetaartje	
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Karamel - hopjesvla	
20-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bananen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	Salade caprese	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Snacktrio	Wrap met zalm-salade	
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Na- Lasagnette bolognese	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Vanille kwark met granola	

21-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
	Ronde 4	Bananen cake	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Na- Nasi goreng met veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Chocoladevla	
22-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Aardappelsalade	Sandwich met tonijnsalade
	Ronde 4	Krokante notenmelange	Appel caketaartje	
	Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Na- Pad Thai met pinda's	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Aardbeienvla	
23-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	Na- Pastasalade met kip	Mini volkoren broodje met jonge kaas
	Ronde 4	Chocoladereep	Wrap met kipsalade	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
24-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met grillworst
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	Na- Surinaamse roti	Koolsalade
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
25-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rood fruit shake	
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	Na- Linzensalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Notenmix	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Paprikareepjes
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Sinaasappelvla	
26-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	Salade caprese	Sandwich met vega balletjes, hummus en gegrilde groentes
	Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met kipsalade	
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Na- Spinazielasagnette met vis	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	Aardbeienvla	
27-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Kipsalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	Brownie	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Magere kwark met fruit	

28-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	Na- Salade couscous pompoen met pecannoten en balsamicodressing	Mini sandwich eiersalade
	Ronde 4	Bosbessen muffin	Spekkoek	
	Ronde 5	Na- Kalkoenstooflapje met stampptot zoete aardappel - spinazie	Na- Nasi goreng met veg. kip	Frisse rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Karamel - hopjesvla	
29-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
	Ronde 4	Roomboter cake	Krokante notenmelange	
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Na- Ravioli veg. bolognese	Koolsalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met oreo crumble	
30-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	Sandwich vega tonijnsalade en ei
	Ronde 4	Chocolade muffin	Mini loempia's met saus	
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampptot rode bietjes en geitenkaas	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
31-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	Na- Kipsalade	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Poffertjes	
	Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Na- Bami met ei en veg. kip	Franse rauwkost (courgette)
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	Vlaflip	
1-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	Na- Pastasalade met kip	Mini volkorenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Pie met kaas en spinazie	
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Griekse yoghurt met rood fruit	
2-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	Na- Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
	Ronde 4	Spekkoek	Worstenbroodje	
	Ronde 5	Na- Shepherd's Pie	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	Aardbeienvla	
3-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie
	Ronde 4	Speculaas muffin	Wrap met zalmalade	
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	Na- Groentelasagnette	Komkommer-tomaat salade
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	Sinaasappelvla	