

WEEK 1

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
23-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
24-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
25-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
26-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
27-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
28-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
29-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
WEEK 2	30-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
		Ronde 2	Bosbessen smoothie	106,7	2,8	19,6	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
		Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
		Ronde 6	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
	1-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
		Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
	2-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1				
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	3-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
		Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
		Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
4-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch								
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1					
5-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	96,6	3,0	17,6	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch								
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
6-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch								
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	229,5	17,1	19,7	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
WEEK 3	7-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
		Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
		Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7				
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst	311,1	16,4	30,2				
		Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	8-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
		Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
9-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch								
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9					
10-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosvruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch								
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3					
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3					
11-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch								
	Ronde 4	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9					
12-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch								
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Spekkoek	230,0	3,6	15,0					
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	415,2	16,1	37,8					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1					
13-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch								
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
14-oct	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
15-oct	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
16-oct	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
17-oct	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
18-oct	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
19-oct	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
20-oct	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
21-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Bosbessen smoothie	106,7	2,8	19,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
22-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt							
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
23-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt							
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
24-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt							
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
25-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt							
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
26-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt							
	Ronde 2	Frambozen smoothie	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
27-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt							
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	229,5	17,1	19,7	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
4-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
5-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
6-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
8-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
9-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
10-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				

WEEK 8

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
11-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Bosbessen smoothie	106,7	2,8	19,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
12-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
13-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
14-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
15-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
16-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
17-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Mini croissant	108,8	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	229,5	17,1	19,7	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
18-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst	311,1	16,4	30,2				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
19-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
20-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
21-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosvruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
22-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
23-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	415,2	16,1	37,8				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
24-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
25-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
26-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
27-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
29-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
30-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
1-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
2-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7								Gekookt ei
	Ronde 2	Bosbessen smoothie	106,7	2,8	19,6								
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1								
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7								
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6			157,2	1,8	20,1			
	Ronde 6	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8			329,1	20,0	29,8			
3-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7								Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2								
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8								
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8								
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1			177,8	6,0	12,6			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5			209,8	19,7	11,0			
4-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7								Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2								
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9								
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6			161,4	5,0	8,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2			289,0	17,4	31,1			
5-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2								Gekookt ei
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5								
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1								
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0								
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7			128,6	8,1	7,6			
	Ronde 6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6			336,5	21,5	30,8			
6-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7								Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0								
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8								
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5								
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7			215,6	2,5	27,6			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1			315,3	17,5	33,3			
7-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7								Mini rozijnenbol 96,6 3,5 19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	96,6	3,0	17,6								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0								
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0								
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4			196,4	7,8	6,2			
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0			288,0	18,6	38,9			
8-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7								Mini croissant 108,8 2,5 13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2								
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	133,2	5,2	9,3								
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	229,5	17,1	19,7			242,2	7,4	16,2			
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1			383,0	19,6	27,7			

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
9-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst	311,1	16,4	30,2				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
10-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
11-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
12-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosvruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
13-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
14-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	415,2	16,1	37,8				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
15-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
23-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Bosbessen smoothie	106,7	2,8	19,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appel caramel cake	157,2	1,8	20,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
24-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
25-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
26-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
27-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
28-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Spekkoek	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
29-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Mini croissant	108,8	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	229,5	17,1	19,7	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
30-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Poffertjes	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst	311,1	16,4	30,2				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
31-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
1-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
2-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosvruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
3-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
4-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Spekkoek	230,0	3,6	15,0				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	415,2	16,1	37,8				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
5-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	109,6	4,5	11,8				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
6-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met kip	288,0	18,6	38,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
7-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
8-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	61,9	1,9	11,5	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
9-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen smoothie	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
10-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
11-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Roomboter cake	221,1	3,4	27,8				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
12-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	157,5	1,6	14,7				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				