

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 1	13-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	14-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
Ronde 5		Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3						
	Ronde 3	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8						
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	310	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110016	308	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	80	5,0	8,8	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	302	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1						
19-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7		
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110079	274	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)							
WEEK 2	20-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel - caramel cake	30040199	157	1,8	20,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
		Ronde 5	eg. balletjes met stampot rode bietjes en geite	39990123	313	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	21-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	232	19,6	17,2	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
	22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	23-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	143	9,4	12,2
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	119	1,7	17,0					
		Ronde 5	Sehaktballetjes met krieltjes en erwten en wortel	30110048	301	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
		Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	30110023	263	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
25-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7				
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	142	8,9	12,6	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1						
26-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8				
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	30040009	133	5,2	9,3	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8						
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	376	19,3	27,2	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 3	27-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	319	15,5	30,6	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	28-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	iehabtballtjes met zoete aardappelpuree en br	30110021	329	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	30110054	341	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	29-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestroneoepp met soeppvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	284	15,7	32,0	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	30-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervlijsrijst en kaa	39990119	286	17,7	36,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
31-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	80	5,0	8,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballtjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
1-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Pompoensoepp	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	143	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Linzen pie	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
2-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	258	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 4	3-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	4-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3						
	Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	39990098	149	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8						
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	310	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlafilip	39990014	125	6,9	14,3						
7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110016	308	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	80	5,0	8,8	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	302	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
9-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110079	274	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 5	10-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel - caramel cake	30040199	157	1,8	20,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
		Ronde 5	eg. balletjes met stampot rode bietjes en geite	39990123	313	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	11-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
Ronde 5		Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	232	19,6	17,2	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
Ronde 6		Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
12-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9						
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
13-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	143	9,4	12,2	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	119	1,7	17,0						
	Ronde 5	gehaktballetjes met krieltjes en erwten en wortel	30110048	301	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflap	39990014	125	6,9	14,3						
14-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	30110023	263	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
15-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	142	8,9	12,6	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1						
16-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8						
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	376	19,3	27,2	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					
WEEK 6	17-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	319	15,5	30,6	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	18-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	iehabtballietjes met zoete aardappelpuree en br	30110021	329	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	30110054	341	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	19-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	284	15,7	32,0	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	20-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaa	39990119	286	17,7	36,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflijp	39990014	125	6,9	14,3					
21-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	80	5,0	8,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballietjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
22-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	143	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Linzen pie	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
23-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	258	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)						
24-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9					
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	25-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
Ronde 2		Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
Ronde 3		Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
Ronde 4		Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
Ronde 5		Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0					
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
26-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
27-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9
	Ronde 3	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	310	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7					
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlafilip	39990014	125	6,9	14,3					
28-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110016	308	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8					
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
1-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	80	5,0	8,8	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	302	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1					
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
2-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110079	274	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3					
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
3-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	
	Ronde 4	Appel - caramel cake	30040199	157	1,8	20,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0						
	Ronde 5	eg. balletjes met stampot rode bietjes en geitei	39990123	313	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
4-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9						
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6	
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8						
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	232	19,6	17,2	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9						
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
6-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	143	9,4	12,2	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	119	1,7	17,0						
	Ronde 5	Dehaktballetjes met krieltjes en erwten en wortel	30110048	301	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlafilip	39990014	125	6,9	14,3						
7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	30110023	263	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
8-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	142	8,9	12,6	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
9-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmzalade	30040009	133	5,2	9,3	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8						
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	376	19,3	27,2	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5						

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
10-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9						
	Ronde 3	Na- Erwtensop met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5						

WEEK 9

	Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	319	15,5	30,6	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9						
11-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3	
	Ronde 4	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	iehaktballetjes met zoete aardappelpuree en br	30110021	329	19,7	23,6	Na- Groente tandori met rijst	30110054	341	17,5	33,7	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
12-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	284	15,7	32,0	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
13-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7						
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaa	39990119	286	17,7	36,3	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
14-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	80	5,0	8,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9						
15-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	143	9,4	12,2	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Linzen pie	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
16-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	258	21,2	15,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 10	17-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en ger	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Bitterkoekjes - amandel vla	30060160	116	6,8	14,9					
	18-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	214	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
Ronde 5		Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
19-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
20-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3						
	Ronde 3	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149	10,9	17,8	Quinoasalade met pecannoten	39990055	146	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	200	6,8	11,9	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8						
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	310	19,9	27,3	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlafilip	39990014	125	6,9	14,3						
21-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	170	5,7	13,2						
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110016	308	20,0	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1						
22-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	111	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	80	5,0	8,8	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	148	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	302	20,0	23,4	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
23-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Na- Omelet	30000101	106	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	171	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110079	274	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
24-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel - caramel cake	30040199	157	1,8	20,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	eg. balletjes met stampot rode bietjes en geitei	39990123	313	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
25-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	142	8,9	12,6
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147	2,7	13,8					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	232	19,6	17,2	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179	7,0	23,9					
26-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
27-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	123	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	143	9,4	12,2
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	119	1,7	17,0					
	Ronde 5	gehaktballetjes met krieltjes en erwten en wortel	30110048	301	20,6	20,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlafilip	39990014	125	6,9	14,3					
28-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV	70	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	30110023	263	20,3	25,3	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3	Rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Slagroomvla	30060019	139	6,4	16,1					
29-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	142	8,9	12,6
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283	16,5	25,1	Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	326	4,7	24,0	Aardbeievla	30060021	103	6,8	15,1					
30-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	376	19,3	27,2	Komkommersalade	39990003	41	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5					