



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 1	28-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeien kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Nasi goreng met veg. kip	Chocoladevla	
	29-sep	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandean	Aardbeienkwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Pad Thai met pinda's	Aardbeienvla	
	30-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
WEEK 2		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Magere kwark met fruit	
	1-okt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
	2-okt	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Vanille kwark
		Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
WEEK 3	3-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
	4-okt				
	4-okt				



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 2	5-okt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampopot zoete aardappel - spinazie Na- Nasi goreng met veg. kip	Karamel - hopjesvla	
	6-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Na- Ravioli veg. bolognese	Slagroomvla met oreo crumble	
	7-okt	Ochtend - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje met kipfilet	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampopot rode bietjes en geitenkaas Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Chocoladevla	
	8-okt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Bami met ei en veg. kip	Vlaflip	
	9-okt	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Griekse yoghurt met rood fruit	
	10-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Shepherd's Pie Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Aardbeienvla	
	11-okt				

WEEK 3	12-okt	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Aardbeien kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Caramel - hopjesvla	
	13-okt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Chocoladevla	
	14-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos Na- Spaghetti bolognese	Magere kwark met fruit	
	15-okt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	16-okt	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Vanille kwark
		Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Slagroomvla met rood fruit	
	17-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	18-okt				



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 4

19-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeien kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Chocoladevla	
		Na- Nasi goreng met veg. kip		
20-okt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Aardbeienkwark
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeienvla	
21-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
22-okt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot	Vlaflip	
23-okt	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Vanille kwark
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool	Sinaasappelvla	
24-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Aardbeienvla	
25-okt		Na- Spinazielasagnette met vis		



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 5

26-okt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Aardbeien kwark
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie Na- Nasi goreng met veg. kip	Karamel - hopjesvla	
27-okt	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Aardbeien kwark
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Na- Ravioli veg. bolognese	Slagroomvla met oreo crumble	
28-okt	Ochtend - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje met kipfilet	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Chocoladevla	
29-okt	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Bami met ei en veg. kip	Vlaflip	
30-okt	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Griekse yoghurt met rood fruit	
31-okt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Shepherd's Pie Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Aardbeienvla	
1-nov				



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 6

2-nov	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Aardbeien kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Caramel - hopjesvla	
3-nov	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Aardbeien kwark
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Chocoladevla	
4-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos Na- Spaghetti bolognese	Magere kwark met fruit	
5-nov	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
6-nov	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Vanille kwark
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en soyayoghurt	Slagroomvla met rood fruit	
7-nov	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
8-nov				



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 7

9-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeien kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Nasi goreng met veg. kip	Chocoladevla	
10-nov	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Aardbeienkwark
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Pad Thai met pinda's	Aardbeienvla	
11-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Magere kwark met fruit	
12-nov	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
13-nov	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Vanille kwark
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
14-nov	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
15-nov				

WEEK 8

16-nov	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Aardbeien kwark
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie Na- Nasi goreng met veg. kip	Karamel - hopjesvla	
17-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Aardbeien kwark
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Na- Ravioli veg. bolognese	Slagroomvla met oreo crumble	
18-nov	Ochtend - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje met kipfilet	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Chocoladevla	
19-nov	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Bami met ei en veg. kip	Vlaflip	
20-nov	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Griekse yoghurt met rood fruit	
21-nov	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Shepherd's Pie Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Aardbeienvla	
22-nov				



3-weekse dialyse cyclus

Herfst

WEEK 9	23-nov	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Aardbeien kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	Caramel - hopjesvla	
	24-nov	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandean	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Appel caketaartje	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	Chocoladevla	
	25-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos Na- Spaghetti bolognese	Magere kwark met fruit	
	26-nov	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	27-nov	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Vanille kwark
		Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Butter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayoghurt	Slagroomvla met rood fruit	
	28-nov	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mini volkorenbroodje gebraden fricandean	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Spekkoek	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	29-nov				

WEEK 10	30-nov	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeien kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Nasi goreng met veg. kip	Chocoladevla	
	1-dec	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Aardbeienkwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Pad Thai met pinda's	Aardbeienvla	
	2-dec	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Magere kwark met fruit	
	3-dec	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
	4-dec	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Vanille kwark
		Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
	5-dec	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
	6-dec				
	6-dec				

WEEK 11	7-dec	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	Karamel - hopjesvla	
	8-dec		Na- Nasi goreng met veg. kip		
		Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla met oreo crumble	
			Na- Ravioli veg. bolognese		
	9-dec	Ochtend - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje met kipfilet	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Chocoladevla	
	10-dec		Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst		
		Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	11-dec	Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	Vlaflip	
			Na- Bami met ei en veg. kip		
		Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Gekookt ei
	12-dec	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
			Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst		
		Ochtend - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
	13-dec	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Shepherd's Pie	Aardbeienvla	
			Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten		

WEEK 12	14-dec	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeien kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot Na- Nasi goreng met veg. kip	Chocoladevla	
	15-dec	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandean	Aardbeienkwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas Na- Pad Thai met pinda's	Aardbeienvla	
	16-dec	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	Magere kwark met fruit	
	17-dec	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot Na- Surinaamse roti	Vlaflip	
	18-dec	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Vanille kwark
		Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Sinaasappelvla	
	19-dec	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Spinazielasagnette met vis	Aardbeienvla	
	20-dec				
	21-dec				

21-dec	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Aardbeien kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Poffertjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met hutspot	Chocoladevla	
		Na- Nasi goreng met veg. kip		
22-dec	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Aardbeienkwark
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Krokante notenmelange	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeienvla	
23-dec	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
24-dec	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Gekookt ei
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met spruitjesstamppot	Vlaflip	
25-dec	Ochtend - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Vanille kwark
	Middag - ronde 1	Rood fruit shake	Notenmix	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktschotel met spitskool	Sinaasappelvla	
26-dec	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje kipfilet	Perzikenkwark
	Middag - ronde 1	Mango shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Aardbeienvla	
27-dec		Na- Spinazielasagnette met vis		

WEEK 14	28-dec	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie Na- Nasi goreng met veg. kip	Karamel - hopjesvla	
	29-dec	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Aardbeien kwark
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Na- Ravioli veg. bolognese	Slagroomvla met oreo crumble	
	30-dec	Ochtend - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini meergranenbroodje met kipfilet	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Tropical shake	Notenmix	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Chocoladevla	
	31-dec	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus Na- Bami met ei en veg. kip	Vlaflip	
	1-jan	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Mini volkorenbroodje met ham	Gekookt ei
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Appeltaart muffin	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	Griekse yoghurt met rood fruit	
	2-jan	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mini volkorenbroodje met grillworst	Perzikenkwark
		Middag - ronde 1	Mango shake	Wortel-sinaasappelcake	Gekookt ei
		Middag - ronde 2	Na- Shepherd's Pie Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	Aardbeienvla	
	3-jan				