

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 1	30-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
		Ronde 5	nde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	31-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439,3	18,1	51,8	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	1-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	2-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
		Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipsjesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
3-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2						
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6						
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	280,7	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						
4-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
5-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6						
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 2	6-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddestoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	7-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	8-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400,3	23,6	49,9	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	9-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
		Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	329,6	28,3	17,8	Surinaamse bami met tempoh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
10-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
11-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100203	234,5	21,3	16,9	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
12-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0						
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
13-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel paprika	30100202	254,7	24,9	20,5	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
14-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	kkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990179	387,4	20,7	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
15-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	147,6	5,7	15,4					
	Ronde 5	tendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en koko	39990178	408,9	21,8	32,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
16-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
17-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	ter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayogh	39990195	395,2	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
18-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood		30000003	132,8	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
19-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 3

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
20-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
	Ronde 5	nde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
21-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439,3	18,1	51,8	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
22-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
23-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
24-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	280,7	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
25-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
26-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

WEEK 4

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
27-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9						
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1						
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
28-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9						
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1						
29-apr	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8						
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip sukuyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400,3	23,6	49,9	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
30-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6	
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6						
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	329,6	28,3	17,8	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
1-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
2-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100203	234,5	21,3	16,9	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeievla	30060021	103,4	6,8	15,1						
3-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0						
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						

WEEK 5

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
4-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Doperwtensoep met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel paprika	30100202	254,7	24,9	20,5	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
5-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	kkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990179	387,4	20,7	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
6-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	147,6	5,7	15,4					
	Ronde 5	lendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en koko	39990178	408,9	21,8	32,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
7-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
8-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	ter chicken (vegan) met cashewnoten en sojayogh	39990195	395,2	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
9-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
10-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 6

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
11-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
	Ronde 5	nde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
12-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439,3	18,1	51,8	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
13-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
14-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
15-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	280,7	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
16-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
17-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
18-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
19-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
20-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip sukuyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400,3	23,6	49,9	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
21-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	329,6	28,3	17,8	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
22-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
23-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100203	234,5	21,3	16,9	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeievla	30060021	103,4	6,8	15,1					
24-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0					
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
25-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Doperwtensoep met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel paprika	30100202	254,7	24,9	20,5	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
26-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	kkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990179	387,4	20,7	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
27-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	147,6	5,7	15,4					
	Ronde 5	lendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en koko	39990178	408,9	21,8	32,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
28-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
29-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	ter chicken (vegan) met cashewnoten en soyayogh	39990195	395,2	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
30-mei	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
31-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 9

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
1-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
	Ronde 5	nde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
2-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439,3	18,1	51,8	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
3-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
4-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
5-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	280,7	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
6-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
7-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
8-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
9-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
10-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip sukuyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400,3	23,6	49,9	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
11-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	329,6	28,3	17,8	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
12-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
13-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	30100203	234,5	21,3	16,9	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296,0	4,9	19,9	Aardbeievla	30060021	103,4	6,8	15,1					
14-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	158,7	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaasbroodjes	30040037	161,5	5,0	10,0					
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
15-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Aziatische salade	39990103	155,1	5,3	14,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel paprika	30100202	254,7	24,9	20,5	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
16-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	kkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990179	387,4	20,7	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
17-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203,0	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	147,6	5,7	15,4					
	Ronde 5	lendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en koko	39990178	408,9	21,8	32,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
18-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
19-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	ter chicken (vegan) met cashewnoten en soyayogh	39990195	395,2	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
20-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	126,9	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
21-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296,1	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 12