

WEEK 1	30-jun	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeienvla	
	1-jul	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Chocoladevla	
	2-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
	3-jul	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Quinoasalade met pecannoten	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Vlaflip	
	4-jul	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	
		Middag - ronde 2	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	Sinaasappelvla	
	5-jul	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Aardbeienvla	
	6-jul				

WEEK 2	7-jul	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	8-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
	9-jul	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Chocoladevla	
	10-jul	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes	Vlaflip	
	11-jul	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	12-jul	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeienvla	
	13-jul				

WEEK 3	14-jul	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met bonenstamppot Na- Viscurry met rijst	Caramel - hopjesvla	
	15-jul	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	Chocoladevla	
	16-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	17-jul	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	18-jul	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla met rood fruit	
	19-jul	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	20-jul				

WEEK 4	21-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeienvla	
	22-jul	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Chocoladevla	
	23-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
	24-jul	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Quinoasalade met pecannoten	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Vlaflip	
	25-jul	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	
		Middag - ronde 2	Na- Gestooft varkensvlees met puree en groenten	Sinaasappelvla	
	26-jul	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Aardbeienvla	
	27-jul				



WEEK 5	28-jul	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	29-jul	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
	30-jul	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Chocoladevla	
	31-jul	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes	Vlaflip	
	1-aug	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	2-aug	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeenvla	
	3-aug				

WEEK 6	4-aug	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met bonenstampot Na- Viscurry met rijst	Caramel - hopjesvla	
	5-aug	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	Chocoladevla	
	6-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	7-aug	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	8-aug	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla met rood fruit	
	9-aug	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	10-aug				

WEEK 7	11-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kippenragout met pasteitje	
		Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeienvla	
	12-aug	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Chocoladevla	
	13-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren broodje met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Wrap met kipsalade	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
	14-aug	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Quinoasalade met pecannoten	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Vlaflip	
	15-aug	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Kipspiesje met tzatziki	
		Middag - ronde 2	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	Sinaasappelvla	
	16-aug	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Aardbeienvla	
	17-aug				
	18-aug				



WEEK 8	18-aug	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	19-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
	20-aug	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Chocoladevla	
	21-aug	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes	Vlaflip	
	22-aug	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	23-aug	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeenvla	
	24-aug				

WEEK 9	25-aug	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	Na- Aziatische salade	
		Middag - ronde 1	Kersen shake	Bananen cake	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met bonenstampot Na- Viscurry met rijst	Caramel - hopjesvla	
	26-aug	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Salade caprese	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	Chocoladevla	
	27-aug	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
		Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
	28-aug	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
	29-aug	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Kipsalade	
		Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Wortel-sinaasappelcake	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Slagroomvla met rood fruit	
	30-aug	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Chocolade muffin	
		Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Karamel - hopjesvla	
	31-aug				

1-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Aardbeien shake
Mini volkorenbroodje oude kaas

Aardbeien shake
Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas
Na- Nasi goreng met veg. kip

Kippenragout met pasteitje
Na- Aziatische salade

Kippenragout met pasteitje
Aardbeienvla

Gekookt ei

2-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake
Mini meerganenbroodje met oude kaas

Kokos - mango shake
Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli
Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas

Cranberry muffin
Salade caprese

Cranberry muffin
Chocoladevla

Aardbeienkwark

3-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Aardbei-rabarber shake
Mini volkoren broodje met jonge kaas

Aardbei-rabarber shake
Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus
Na- Ravioli veg. bolognese

Wrap met kipsalade
Griekse salade met feta

Wrap met kipsalade
Magere kwark met fruit

Vanille kwark

4-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake
Mini meergranenbroodje met jonge kaas

Peer - bosvruchten shake
Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes
Na- Surinaamse roti

Worstenbroodje
Quinoasalade met pecannoten

Worstenbroodje
Vlaflip

Gekookt ei

5-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Mandarijnen shake
Mini meerganenbroodje met oude kaas

Mandarijnen shake
Na- Gestooft varkensvlees met puree en groenten
Na- Veg. balletjes met bami en satésaus

Kipspiesje met tzatziki
Na- Lizensalade

Kipspiesje met tzatziki
Sinaasappelvla

Vanille kwark

6-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Mango shake
Mini volkorenbroodje met jonge kaas

Mango shake
Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool
Na- Spinazielasagnette met vis

Bosbessenmuffin
Salade caprese

Bosbessenmuffin
Aardbeienvla

Aardbeienkwark

7-sep



WEEK 11	8-sep	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	
		Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	Karamel - hopjesvla	
	9-sep	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
		Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
		Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	Slagroomvla	
	10-sep	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Couscous salade met feta	
		Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
		Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Chocoladevla	
	11-sep	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
		Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Kaasblokjes	
		Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes	Vlaflip	
	12-sep	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	Gekookt ei
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
		Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Pie met kaas en spinazie	
		Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	Griekse yoghurt met rood fruit	
	13-sep	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	Perzikenkwark
		Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met jonge kaas	Na- Lizensalade	
		Middag - ronde 1	Mango shake	Worstenbroodje	
		Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	Aardbeenvla	
	14-sep				

WEEK 12

15-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Kersen shake
Mini volkorenbroodje oude kaas

Kersen shake
Na- Veg. goulash met bonenstampot
Na- Viscurry met rijst

Bananen cake
Na- Aziatische salade

Bananen cake
Caramel - hopjesvla

Gekookt ei

16-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake
Mini meergranenbroodje met jonge kaas

Kokos - mango shake
Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli
Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus

Kipspiesje met tzatziki
Salade caprese

Kipspiesje met tzatziki
Chocoladevla

Aardbeienkwark

17-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Aardbei-rabarber shake
Mini volkoren met jonge kaas

Aardbei-rabarber shake
Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie
Na- Macaroni veg. bolognese

Kaasblokjes
Griekse salade met feta

Kaasblokjes
Magere kwark met fruit

Vanille kwark

18-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Zwarte bessen shake
Mini volkorenbroodje met oude kaas

Zwarte bessen shake
Na- Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen
Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas

Notenmix
Na- Couscous salade met feta

Notenmix
Vlaflip

Gekookt ei

19-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Mandarijnen shake
Mini meerganenbroodje met oude kaas

Mandarijnen shake
Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet
Na- Veg. balletjes met bami en satésaus

Wortel-sinaasappelcake
Na- Kipsalade

Wortel-sinaasappelcake
Slagroomvla met rood fruit

Vanille kwark

20-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Mango shake
Mini volkoren met jonge kaas

Mango shake
Na- Aardappelomelet
Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas

Chocolade muffin
Mexicaanse salade

Chocolade muffin
Karamel - hopjesvla

Aardbeienkwark

21-sep

22-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Aardbeien shake
Mini volkorenbroodje oude kaas

Aardbeien shake
Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas
Na- Nasi goreng met veg. kip

Kippenragout met pasteitje
Na- Aziatische salade

Kippenragout met pasteitje
Aardbeienvla

Gekookt ei

23-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake
Mini meerganenbroodje met oude kaas

Kokos - mango shake
Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli
Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas

Cranberry muffin
Salade caprese

Cranberry muffin
Chocoladevla

Aardbeienkwark

24-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Aardbei-rabarber shake
Mini volkoren broodje met jonge kaas

Aardbei-rabarber shake
Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus
Na- Ravioli veg. bolognese

Wrap met kipsalade
Griekse salade met feta

Wrap met kipsalade
Magere kwark met fruit

Vanille kwark

25-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake
Mini meergranenbroodje met jonge kaas

Peer - bosvruchten shake
Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes
Na- Surinaamse roti

Worstenbroodje
Quinoasalade met pecannoten

Worstenbroodje
Vlaflip

Gekookt ei

26-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Mandarijnen shake
Mini meerganenbroodje met oude kaas

Mandarijnen shake
Na- Gestooft varkensvlees met puree en groenten
Na- Veg. balletjes met bami en satésaus

Kipspiesje met tzatziki
Na- Lizensalade

Kipspiesje met tzatziki
Sinaasappelvla

Vanille kwark

27-sep

Ochtend - ronde 1
Ochtend - ronde 2

Middag - ronde 1
Middag - ronde 2

Mango shake
Mini volkorenbroodje met jonge kaas

Mango shake
Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool
Na- Spinazielasagnette met vis

Bosbessenmuffin
Salade caprese

Bosbessenmuffin
Aardbeienvla

Aardbeienkwark

28-sep