

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	5-jan	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3
		Bananen cake	30040267	212,4	8,8
		Handfruit			21,2
	6-jan	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2
		Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	215,6	10,5
		Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0
		Handfruit			12,7
	7-jan	Tropical shake	30010011	158,1	6,4
		Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8
		Chocoladereep	30040292	323,1	6,1
		Handfruit			29,2
	8-jan	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4
		Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8
		Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6
		Handfruit			23,5
	9-jan	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3
		Spekkoek	30040149	230,0	3,6
		Handfruit			15,0
	10-jan	Mango shake	30010012	170,4	6,4
		Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8
		Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1
		Handfruit			20,8
	11-jan	Kersen shake	30010007	196,3	6,2
		Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3
		Brownie	30040274	226,9	9,9
		Handfruit			22,6

Care

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 2	12-jan	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1
		Handfruit				
	13-jan	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8
		Handfruit				
	14-jan	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7
		Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7
		Handfruit				
	15-jan	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3
		Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7
		Handfruit				
	16-jan	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5
		Handfruit				
	17-jan	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2
		Mini krentenbolletje jonge kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0
		Handfruit				
	18-jan	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3
		Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8
		Handfruit				

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	19-jan	Kersen shake	30010007	196,3	6,2
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3
		Bananen cake	30040267	212,4	8,8
		Handfruit			21,2
	20-jan	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2
		Mini meergranenbroodje jonge kaas	30005019	215,6	10,5
		Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1
		Handfruit			29,2
	21-jan	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3
		Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8
		Koektrio	30040173	88,1	1,1
		Handfruit			11,0
	22-jan	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2
		Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8
		Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7
		Handfruit			30,3
	23-jan	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3
		Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6
		Handfruit			22,5
	24-jan	Mango shake	30010012	170,4	6,4
		Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8
		Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8
		Handfruit			20,7
	25-jan	Bananen shake	30010010	199,2	6,3
		Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3
		Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0
		Handfruit			28,1

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 8	23-feb	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1
		Handfruit				
	24-feb	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8
		Handfruit				
	25-feb	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7
		Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7
		Handfruit				
	26-feb	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3
		Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7
		Handfruit				
	27-feb	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5
		Handfruit				
	28-feb	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2
		Mini krentenbolletje jonge kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0
		Handfruit				
	1-mrt	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3
		Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8
		Handfruit				

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 11	16-mrt	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9
		Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1
		Handfruit				
	17-mrt	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8
		Handfruit				
	18-mrt	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7
		Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7
		Handfruit				
	19-mrt	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3
		Mini volkorenbroodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7
		Handfruit				
	20-mrt	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7
		Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5
		Handfruit				
	21-mrt	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2
		Mini krentenbolletje jonge kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0
		Handfruit				
	22-mrt	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3
		Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8
		Handfruit				

