

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 1	22-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5						
		Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
	23-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7						
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3	
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1						
Ronde 5		Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en wortel	30110048	311	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7		
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1							
24-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8							
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8		
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4							
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1		
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9							
25-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3							
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4		
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0							
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2		
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3							
26-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5							
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5		
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2							
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7		
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1							
27-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2							
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5		
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4							
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1		
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1							
28-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8		
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6							
	Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7		
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9							

WEEK 2

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
29-jun	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	ilde zalm met Provençaalse aardappelen en sper	30110130	278	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
30-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	la- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
1-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	Ronde 5	eg. balletjes met stampot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
2-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136	5,6	18,0	Mini volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groente	30110012	343	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkwar met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlafliip	39990014	125	6,9	14,3					
3-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	55	6,3	7,2					
4-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
5-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	273	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressin	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
6-jul	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3						
	Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	218	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5	
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5						
	Ronde 5	Ikkoenstooflapje met zoete aardappel paprika sta	30110176	267	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
7-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3	
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396	20,8	18,5	Caracaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7	
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
8-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Indang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en wortelen	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1	
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
9-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7						
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
10-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoepp	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganebroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Ter chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6						
11-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167	9,8	11,9	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
12-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9						
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						

WEEK 4

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
13-jul	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
14-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en wortel	30110048	311	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
15-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
16-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
17-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
18-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
19-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					

WEEK 5

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
20-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	ilde zalm met Provençaalse aardappelen en sper	30110130	278	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
21-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
22-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	Ronde 5	veg. balletjes met stampot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
23-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136	5,6	18,0	Mini volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groente	30110012	343	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
24-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	55	6,3	7,2					
25-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
26-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	273	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressin	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					

WEEK 6

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
27-jul	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	218	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Ilkoenstooflapje met zoete aardappel paprika sta	30110176	267	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
28-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brc	30110152	396	20,8	18,5	Carokaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
29-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	rdang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
30-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomaten crèmesoepp met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
31-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	ter chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
1-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
2-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
3-aug	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
4-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en wortel	30110048	311	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
5-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
6-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
7-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
8-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
9-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 8	10-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
		Ronde 5	ilde zalm met Provençaalse aardappelen en sper:	30110130	278	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
	11-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0					
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
	12-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
		Ronde 5	veg. balletjes met stampot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	13-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136	5,6	18,0	Mini volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	167	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groente	30110012	343	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
14-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	55	6,3	7,2						
15-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
16-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	273	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressin	39990004	82	0,3	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
17-aug	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	218	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Ilkoenstooflapje met zoete aardappel paprika sta	30110176	267	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
18-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brc	30110152	396	20,8	18,5	Carokaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
19-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	vdang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
20-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomaten crèmesoepp met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
21-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	ter chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
22-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
23-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
24-aug	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
25-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en wort	30110048	311	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
26-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
27-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
28-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
29-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
30-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
31-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	ilde zalm met Provençaalse aardappelen en sper	30110130	278	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
1-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
2-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	Ronde 5	veg. balletjes met stampot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
3-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136	5,6	18,0	Mini volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groente	30110012	343	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
4-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	55	6,3	7,2					
5-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
6-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	273	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressin	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
7-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	218	8,0	8,0	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Ilkoenstooflapje met zoete aardappel paprika sta	30110176	267	23,2	21,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
8-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brc	30110152	396	20,8	18,5	Carokaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
9-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	vdang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
10-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomaten crèmesoepp met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
11-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	ter chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
12-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
13-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
14-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
15-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en wortel	30110048	311	21,5	21,5	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
16-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	211	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
17-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	329	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
18-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake (hybride)	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
19-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoep met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
20-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
21-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	181	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	Ronde 5	ilde zalm met Provençaalse aardappelen en sper:	30110130	278	19,8	11,1	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Fijne rauwkost	39990002	36	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
22-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake (hybride)	30016001	188	6,5	18,0					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	45	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
23-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7	Tropical shake (hybride)	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	216	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	238	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	Ronde 5	veg. balletjes met stampot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	Rauwkost (bonte)	39990001	39	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
24-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183	9,8	24,2	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229	5,4	7,3	Mexicaanse salade	39990143	136	5,6	18,0	Mini volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	167	9,8	11,9
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groente	30110012	343	28,7	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	36	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
25-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	55	6,3	7,2					
26-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180	10,1	22,7	Brood ontbijt		OV		Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145	9,7	12,5
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
27-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	188	10,5	23,7	Brood ontbijt		OV		Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110058	273	19,6	17,5	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressin	39990004	82	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					