

WEEK 1	13-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	14-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Cranberry muffin	Kibbeling (vega) met saus	
Ronde 5		Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade	
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla		
15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit		
16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake		
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Quinoasalade met pecannoten	Mini volkorenbroodje met grillworst	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen		
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip		
17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet	
	Ronde 4	Speculaas muffin	Falafel met yoghurtdip		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeienvla		
19-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	Brownie		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade	
	Ronde 6	Chocolademousse	Magere kwark met fruit		

WEEK 2					
20-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake		
	Ronde 3	Rode linzen soep	Aziatische salade	Mini sandwich eiersalade	
	Ronde 4	Samosa kip	Spekkoek		
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Caramel - hopjesvla		
21-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake		
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham	
	Ronde 4	Roomboter cake	Bitterballen		
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Fusili pomodoro met mozzarella	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Couscous salade met feta	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	
	Ronde 4	Chocolade muffin	Slaatje met rundvlees en ei		
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Quiche met spinazie en geitenkaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla		
23-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake		
	Ronde 3	Pompensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella	
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	Bami met ei en veg. kip	Komkommersalade	
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	Vlaflip		
24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake		
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Quiche met kaas en spinazie		
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla		
25-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol	
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Linzensalade	Hotdogbroodje	
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise		
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost	
	Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeienvla		
26-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant	
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Kaasbroodjes		
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Kwark met appel en perencompote		

WEEK 3	27-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Erwtensop met worst	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Falafel met yoghurt dip	
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	Rauwkost
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	28-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesop	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Brownie	Kipspiesje met satésaus	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Groente tandori met rijst	Komkommersalade
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	29-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje	
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	Macaroni veg. bolognese	Rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	30-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesop met balletjes	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	Rauwkost
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
31-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
1-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Pompoensoep	Mexicaanse salade	Hotdogbroodje	
	Ronde 4	Chocolade muffin	Linzen pie		
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Caramel - hopjesvla		
2-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Kaasbroodjes		
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola		

WEEK 4	3-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	4-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Cranberry muffin	Kibbeling (vega) met saus	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Quinoasalade met pecannoten	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Aardappelsoepp met gehaktballetjes	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet	
	Ronde 4	Speculaas muffin	Falafel met yoghurt dip		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeievla		
9-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoepp	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	Brownie		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade	
	Ronde 6	Chocolademousse	Magere kwark met fruit		

WEEK 6	17-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 3	Erwtensoep met worst	Aziatische salade	
		Ronde 4	Bananen cake	Falafel met yoghurt dip	Rauwkost
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	18-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	
		Ronde 4	Brownie	Kipspiesje met satésaus	Komkommersalade
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Groente tandori met rijst	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	19-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Griekse salade met feta	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje	Rauwkost
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	Macaroni veg. bolognese	
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	20-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	Panini met kip, pesto en mozzarella
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met ei	
		Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	Rauwkost
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
21-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Tonijnsalade		
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer	Komkommersalade	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Vegetarische balletjes met bami en satésaus		
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
22-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt		Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	Hotdogbroodje	
	Ronde 3	Pompensoep	Mexicaanse salade		
	Ronde 4	Chocolade muffin	Linzen pie	Rauwkost	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas		
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Caramel - hopjesvla		
23-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt		Omelet
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Linzensalade		
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Kaasbroodjes	Komkommersalade	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette		
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola		

WEEK 7	24-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	Rauwkost
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	25-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 4	Cranberry muffin	Kibbeling (vega) met saus	
Ronde 5		Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	Komkommersalade	
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla		
26-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit		
27-feb	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake		
	Ronde 3	Erwtensop met worst	Quinoasalade met pecannoten	Mini volkorenbroodje met grillworst	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen		
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	Rauwkost	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip		
28-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
1-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Salade caprese	Mini meergranenbroodje kipfilet	
	Ronde 4	Speculaas muffin	Falafel met yoghurt dip		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spinazielasagnette met vis	Rauwkost	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeievla		
2-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met geitenkaas en peer	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	Brownie		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas	Komkommersalade	
	Ronde 6	Chocolademousse	Magere kwark met fruit		

WEEK 8	3-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Aziatische salade	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Samosa kip	Spekkoek	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Caramel - hopjesvla	
	4-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
Ronde 4		Roomboter cake	Bitterballen		
Ronde 5		Runderlap met krieltjes en bonen	Fusili pomodoro met mozzarella	Komkommersalade	
Ronde 6		Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Couscous salade met feta	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	
	Ronde 4	Chocolade muffin	Slaatje met rundvlees en ei		
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Quiche met spinazie en geitenkaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla		
6-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake		
	Ronde 3	Pompensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella	
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	Bami met ei en veg. kip	Komkommersalade	
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	Vlaflip		
7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake		
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Quiche met kaas en spinazie		
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla		
8-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol	
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Linzensalade	Hotdogbroodje	
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise		
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost	
	Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeievla		
9-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant	
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	Kaasbroodjes		
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Kwark met appel en perencompote		

WEEK 9	10-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 3	Erwtensoep met worst	Aziatische salade	
		Ronde 4	Bananen cake	Falafel met yoghurt dip	Rauwkost
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	Viscurry met rijst en noten	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	11-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	
		Ronde 4	Brownie	Kipspiesje met satésaus	Komkommersalade
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	Groente tandori met rijst	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	12-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	Griekse salade met feta	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje	Rauwkost
Ronde 5		Runderlap met spruitjesstampot	Macaroni veg. bolognese		
Ronde 6		Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit		
13-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	Panini met kip, pesto en mozzarella	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met ei		
	Ronde 4	Notenmix	Bitterballen	Rauwkost	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervriesrijst en kaas		
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip		
14-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Tonijnsalade		
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Wrap met hummus en komkommer	Komkommersalade	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Vegetarische balletjes met bami en satésaus		
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
15-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	Hotdogbroodje	
	Ronde 3	Pompensoep	Mexicaanse salade		
	Ronde 4	Chocolade muffin	Linzen pie	Rauwkost	
	Ronde 5	Aardappelomelet	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas		
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Caramel - hopjesvla		
16-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Linzensalade		
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	Kaasbroodjes	Komkommersalade	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette		
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola		

WEEK 10	17-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	Mini meergranenbroodje kipfilet
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Aziatische salade	
		Ronde 4	Bananen cake	Kippenragout met pasteitje	Rauwkost
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Nasi goreng met veg. kip	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Bitterkoekjes - amandel vla	
	18-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Kersen shake	Mini sandwich met tonijnsalade
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Caesarsalade met kip	
		Ronde 4	Cranberry muffin	Kibbeling (vega) met saus	Komkommersalade
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	Groenterisotto met walnoten	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	Chocoladevla	
	19-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	Mini volkoren met jonge kaas
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	Griekse salade met feta	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	Veg. worstenbroodje	Rauwkost
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	
		Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
	20-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	Mini volkorenbroodje met grillworst
		Ronde 3	Erwtensop met worst	Quinoasalade met pecannoten	
		Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	Rauwkost
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Roti met kerrie, ei en kousenband	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
21-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	Tonijnsalade		
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	Kipspiesje met satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus		
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
22-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt		Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	Mini meergranenbroodje kipfilet	
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Salade caprese		
	Ronde 4	Speculaas muffin	Falafel met yoghurt dip	Rauwkost	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spinazielasagnette met vis		
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	Aardbeievla		
23-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt		Omelet
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Salade met geitenkaas en peer		
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	Brownie	Komkommersalade	
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Italiaanse macaronischotel met kaas		
	Ronde 6	Chocolademousse	Magere kwark met fruit		

WEEK 11	24-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
		Ronde 3	Rode linzen soep	Aziatische salade	Mini sandwich eiersalade
		Ronde 4	Samosa kip	Spekkoek	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Caramel - hopjesvla	
	25-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Mandarijnen shake	Aardbeien shake	
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje ham
		Ronde 4	Roomboter cake	Bitterballen	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Fusili pomodoro met mozzarella	Komkommersalade
Ronde 6		Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
26-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Couscous salade met feta	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	
	Ronde 4	Chocolade muffin	Slaatje met rundvlees en ei		
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	Quiche met spinazie en geitenkaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla		
27-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake		
	Ronde 3	Pompensoep	Mexicaanse salade	Panini met kip, pesto en mozzarella	
	Ronde 4	Kaasblokjes	Kibbeling met remouladesaus		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	Bami met ei en veg. kip	Komkommersalade	
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	Vlaflip		
28-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Bosbessen shake	Ananas shake		
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	Mini volkorenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Quiche met kaas en spinazie		
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla		
29-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol	
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	Linzensalade	Hotdogbroodje	
	Ronde 4	Spekkoek	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise		
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost	
	Ronde 6	Chocolademousse	Aardbeievla		
30-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant	
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	Salade met geitenkaas en rode biet	Mini volkorenbroodje brie	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	Kaasbroodjes		
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	Groentelasagnette	Komkommersalade	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Kwark met appel en perencompote		