

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
9-feb	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2					
	Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7										
10-feb	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396,3	20,8	18,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
		Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990182	416,4	20,9	35,4										
11-feb	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0					
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
		Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0										
12-feb	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1										
13-feb	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5					
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5					
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
		Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3										
14-feb	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0										
15-feb																

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
2-mrt	Ochtend - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2					
	Middag - ronde 2	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7										
3-mrt	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396,3	20,8	18,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
		Na- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaafsel	39990182	416,4	20,9	35,4										
4-mrt	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0					
	Middag - ronde 2	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
		Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0										
5-mrt	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Gekookt ei				
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1										
6-mrt	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5					
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5					
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
		Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3										
7-mrt	Ochtend - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Middag - ronde 2	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0										
8-mrt																

