

**WEEK 1**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
8-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
9-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
10-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
11-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Boomstammetje met puree en spruitjes	255,3	19,2	18,9	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
12-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Broccolistamppot met veg. balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse roti	379,8	23,1	43,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
13-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	226,1	19,7	19,5	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
14-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Aziatische noedels met cashewnoten	343,2	16,0	28,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

**WEEK 2**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
15-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	/eg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
16-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
17-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Roti rol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes en groenten	293,0	21,3	19,7	usilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
18-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	180,6	9,3	19,0
	Ronde 4	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
19-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Kaas - worst bordje	136,9	7,9	1,8	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
20-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Kerriesoep met kip	201,2	5,3	10,5	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	180,4	8,9	20,6
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
21-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	253,8	20,6	18,5	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

**WEEK 3**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
22-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Paella met zeevruchten	271,4	18,5	25,6	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
23-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	319,0	20,5	22,3	Veg. kip met rijst en zoetzure saus	307,4	17,0	46,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
24-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
25-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	ip, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijnsau	232,5	20,4	10,9	Chili sin carne met zilverviesrijst en kaas	296,0	17,5	36,8	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
26-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Kip sukiyaki met rijst	291,8	22,7	45,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
27-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltj	288,5	20,2	22,7	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
28-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
<b>WEEK 4</b>	29-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	270,7	20,8	25,2	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	30-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9					
Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6	
Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6					
Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7					
	1-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5	
Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Roti rol	119,2	7,0	18,7					
Ronde 5	Blinde vink met aardappel en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1					
	2-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3					
Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	180,6	9,3	19,0	
Ronde 4	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6					
Ronde 5	Broccolistamppot met veg. balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7					
	3-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
Ronde 4	Kaas - worst bordje	136,9	7,9	1,8	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Veg. tandori met rijst	364,1	17,1	32,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
	4-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5					
Ronde 3	Kerriesoep met kip	201,2	5,3	10,5	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	180,4	8,9	20,6	
Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2					
Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
	5-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3	
Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2					
Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	283,9	18,2	22,4	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5					

**WEEK 5**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
6-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Vispotje met peultjes en zilvertviesrijst	304,5	20,0	27,4	Bami met kip	296,6	17,4	37,0	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
7-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
8-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	283,2	19,5	20,0	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
9-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kip, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijnsau	232,5	20,4	10,9	Veg. kipcurry met rijst	342,5	16,0	32,0	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
10-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
11-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	319,0	20,5	22,3	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
12-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Kabeljauw met stampot	255,0	15,6	22,1	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

**WEEK 6**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
13-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9							
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0			
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5							
	Ronde 5	Kipvink met krieltjes en spinazie	267,9	18,7	19,3	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Rauwkost	35,8	0,3	2,1			
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2							
14-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9							
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6			
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6							
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltje	288,5	20,2	22,7	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7							
15-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1							
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5			
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Roti rol	119,2	7,0	18,7							
	Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	270,7	20,8	25,2	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1							
16-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3							
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	180,6	9,3	19,0			
	Ronde 4	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6							
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Bami met kip	296,6	17,4	37,0	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7			
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7							
17-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7							
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4			
	Ronde 4	Kaas - worst bordje	136,9	7,9	1,8	Linzen pie	129,5	5,0	11,5							
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2							
18-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7			
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5							
	Ronde 3	Kerriesoep met kip	201,2	5,3	10,5	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	180,4	8,9	20,6			
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2							
	Ronde 5	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7			
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7							
19-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Mini croissant	107,1	2,3	11,4			
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7							
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3			
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2							
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0			
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5							

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
20-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
21-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
22-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
23-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Boomstammetje met puree en spruitjes	255,3	19,2	18,9	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
24-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Broccolistamppot met veg. balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse roti	379,8	23,1	43,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
25-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	226,1	19,7	19,5	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
26-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Aziatische noedels met cashewnoten	343,2	16,0	28,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

**WEEK 8**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
27-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	/eg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
28-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
29-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Roti rol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes en groenten	293,0	21,3	19,7	usilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
30-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	180,6	9,3	19,0
	Ronde 4	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
31-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Kaas - worst bordje	136,9	7,9	1,8	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
1-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Kerriesoep met kip	201,2	5,3	10,5	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	180,4	8,9	20,6
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
2-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	253,8	20,6	18,5	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				



**WEEK 9**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
3-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Paella met zeevruchten	271,4	18,5	25,6	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
4-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	319,0	20,5	22,3	Veg. kip met rijst en zoetzure saus	307,4	17,0	46,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
5-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
6-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	ip, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijnsau	232,5	20,4	10,9	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	296,0	17,5	36,8	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
7-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Kip sukiyaki met rijst	291,8	22,7	45,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
8-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltj	288,5	20,2	22,7	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
9-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

**WEEK 10**

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
10-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	270,7	20,8	25,2	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
11-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
12-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Roti rol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappel en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
13-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	180,6	9,3	19,0
	Ronde 4	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Broccolistamppot met veg. balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
14-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Kaas - worst bordje	136,9	7,9	1,8	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Veg. tandori met rijst	364,1	17,1	32,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
15-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Kerriesoep met kip	201,2	5,3	10,5	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	180,4	8,9	20,6
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
16-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	283,9	18,2	22,4	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
17-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Vispotje met peultjes en zilvervliesrijst	304,5	20,0	27,4	Bami met kip	296,6	17,4	37,0	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
18-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
19-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	283,2	19,5	20,0	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
20-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kip, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijnsau	232,5	20,4	10,9	Veg. kipcurry met rijst	342,5	16,0	32,0	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
21-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
22-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Snackballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	319,0	20,5	22,3	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
23-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Kabeljauw met stampot	255,0	15,6	22,1	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

WEEK 12

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
24-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	Kipvink met krieltjes en spinazie	267,9	18,7	19,3	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
25-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltj	288,5	20,2	22,7	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
26-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Roti rol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	270,7	20,8	25,2	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
27-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	180,6	9,3	19,0
	Ronde 4	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Bami met kip	296,6	17,4	37,0	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
28-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Kaas - worst bordje	136,9	7,9	1,8	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
29-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3	Kerriesoep met kip	201,2	5,3	10,5	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	180,4	8,9	20,6
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
30-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

WEEK 13

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
1-jul	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Aziatische salade	154,6	5,2	14,4	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Nasi goreng met veg. kip	321,2	18,2	35,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
2-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
3-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
4-jul	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Indiaanse currysoep met kip	168,8	5,2	5,0	Kipsalade	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Boomstammetje met puree en spruitjes	255,3	19,2	18,9	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
5-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,7	5,4	14,1	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Broccolistamppot met veg. balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse roti	379,8	23,1	43,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
6-jul	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3	Doperwtsoep met kip	240,2	7,8	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	226,1	19,7	19,5	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
7-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	87,9	5,0	10,1	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Aziatische noedels met cashewnoten	343,2	16,0	28,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				