

WEEK 1					
23-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	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	Caramelvla		
	24-sep	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		
25-sep		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	Magere kwark met fruit	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Bananenvla		
	26-sep	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
Ronde 2		Peer - bosvruchten shake	Bananen shake		
Ronde 3		Erwtensoep met worst	Kipsalade	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		
27-sep		Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
	28-sep	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
Ronde 2		Mango shake	Frambozen shake		
Ronde 3		Paprikasoep met kip	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	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	Rode vruchten vla		
29-sep		Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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	30-sep	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	Griekse yoghurt met topping	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Hopjesvla	
	1-okt	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	Kaasbroodjes	Bitterballen	
Ronde 5		Runderlap met krieltjes en bonen	Quiche met spinazie en geitenkaas	Komkommersalade	
Ronde 6		Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
2-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	Rauwkost	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla		
3-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake		
	Ronde 3	Rode linzen soep	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		
4-okt	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	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla		
5-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol	
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham	
	Ronde 4	Hotdogbroodje	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise		
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost	
	Ronde 6	Chocolademousse	Rode vruchten vla		
6-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant	
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake		
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	Salade met geitenkaas en peer	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 3					
7-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake		
	Ronde 3	Erwtensoepp 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	Caramelvla		
8-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake		
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	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		
9-okt	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	Kaasblokjes	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spaghetti bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit		
10-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake		
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoepp	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen		
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip		
11-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Kipspiesje met tzatziki		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Macaroni veg. bolognese	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes		
12-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Rode linzen soep	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	Hopjesvla		
13-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Rotirol		
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola		

WEEK 4

14-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	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	Caramelvla	
15-okt	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	
16-okt	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	Magere kwark met fruit	Veg. worstenbroodje	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Bananenvla	
17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake	
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	Kipsalade	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	
18-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	Kipspiesje met satésaus	
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla	
19-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	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	Rode vruchten vla	
20-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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 5

21-okt	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	Griekse yoghurt met topping	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Hopjesvla	
22-okt	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	Kaasbroodjes	Bitterballen	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Quiche met spinazie en geitenkaas	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
23-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	Rauwkost
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
24-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	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	
25-okt	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	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla	
26-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
	Ronde 4	Hotdogbroodje	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost
	Ronde 6	Chocolademousse	Rode vruchten vla	
27-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	Salade met geitenkaas en peer	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 6

28-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Erwtensoup 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	Caramelvla	
29-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoup	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	
30-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soup met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Veg. worstenbroodje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spaghetti bolognese	Rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
31-okt	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoup	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
1-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Paprikasoup met kip	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Kipspiesje met tzatziki	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Macaroni veg. bolognese	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
2-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	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	Hopjesvla	
3-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Rotirol	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola	

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

WEEK 8

11-nov	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	Griekse yoghurt met topping	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Hopjesvla	
12-nov	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	Kaasbroodjes	Bitterballen	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Quiche met spinazie en geitenkaas	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
13-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	Rauwkost
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
14-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	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	
15-nov	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	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla	
16-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
	Ronde 4	Hotdogbroodje	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost
	Ronde 6	Chocolademousse	Rode vruchten vla	
17-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	Salade met geitenkaas en peer	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

18-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Erwtensoup 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	Caramelvla	
19-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoup	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	
20-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soup met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Veg. worstenbroodje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spaghetti bolognese	Rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
21-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoup	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
22-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Paprikasoup met kip	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Kipspiesje met tzatziki	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Macaroni veg. bolognese	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
23-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	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	Hopjesvla	
24-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Rotirol	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola	

WEEK 10	25-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	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	Caramelvla	
	26-nov	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		
27-nov	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	Magere kwark met fruit	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Bananenvla		
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake		
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	Kipsalade	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		
29-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
30-nov	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	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	Rode vruchten vla		
1-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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 11

2-dec	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	Griekse yoghurt met topping	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	Hopjesvla	
3-dec	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	Kaasbroodjes	Bitterballen	
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Quiche met spinazie en geitenkaas	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
4-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	Rauwkost
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla	
5-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soep	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	
6-dec	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	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla	
7-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake	
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham
	Ronde 4	Hotdogbroodje	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost
	Ronde 6	Chocolademousse	Rode vruchten vla	
8-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	Salade met geitenkaas en peer	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 12

9-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Erwtensoup 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	Caramelvla	
10-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoup	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	
11-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soup met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Veg. worstenbroodje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spaghetti bolognese	Rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
12-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoup	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
13-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Paprikasoup met kip	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Kipspiesje met tzatziki	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Macaroni veg. bolognese	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
14-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soup	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	Hopjesvla	
15-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoup	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Rotirol	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola	

WEEK 13	16-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	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	Caramelvla	
	17-dec	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		
18-dec	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	Magere kwark met fruit	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Bananenvla		
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake		
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Kipsalade	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		
20-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
21-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	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	Rode vruchten vla		
22-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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 14	23-dec	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	Griekse yoghurt met topping	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	Kip masala met rijst	Rauwkost
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	Hopjesvla	
	24-dec	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	Kaasbroodjes	Bitterballen	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	Quiche met spinazie en geitenkaas	Komkommersalade
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
	25-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	Tropical shake	
Ronde 3		Zoete aardappel currysoep	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	Fusilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	Rauwkost	
Ronde 6		Aardbeienmousse met rood fruit	Chocoladevla		
26-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Abrikozen shake		
	Ronde 3	Rode linzen soep	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		
27-dec	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	Italiaanse macaronischotel met kaas	Rauwkost	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	Slagroomvla		
28-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Mini rozijnenbol	
	Ronde 2	Frambozen shake	Mango shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Linzensalade	Mini volkorenbroodje met ham	
	Ronde 4	Hotdogbroodje	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise		
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	Surinaamse gestoofde kip met rijst	Rauwkost	
	Ronde 6	Chocolademousse	Rode vruchten vla		
29-dec	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Mini croissant	
	Ronde 2	Bananen shake	Zwarte bessen shake		
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	Salade met geitenkaas en peer	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 15

30-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kersen shake	Peer - bosvruchten shake	
	Ronde 3	Erwtensoup 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	Caramelvla	
31-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Kokos - mango shake	Bosbessen shake	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoup	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	
1-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Minestrone soup met soepvlees	Griekse salade met feta	Mini volkoren met jonge kaas
	Ronde 4	Kaasblokjes	Veg. worstenbroodje	
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	Spaghetti bolognese	Rauwkost
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Magere kwark met fruit	
2-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	Ananas shake	
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoup	Salade met ei	Panini met kip, pesto en mozzarella
	Ronde 4	Appeltaart muffin	Bitterballen	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Rauwkost
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	Vlaflip	
3-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake	
	Ronde 3	Paprikasoup met kip	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	Kipspiesje met tzatziki	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	Macaroni veg. bolognese	Komkommersalade
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	Slagroomvla met bitterkoekjes	
4-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake	
	Ronde 3	Rode linzen soup	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	Hopjesvla	
5-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet
	Ronde 2	Bananen shake	Tropical shake	
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoup	Linzensalade	Mini krentenbolletje met kaas
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	Rotirol	
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	Groentelasagnette	Komkommersalade
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	Vanille kwark met granola	

WEEK 16	6-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien shake	Peer - bosvruchten shake	
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	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	Caramelvla	
	7-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	
8-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	Magere kwark met fruit	Veg. worstenbroodje		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Ravioli veg. bolognese	Rauwkost	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	Bananenvla		
9-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	Bananen shake		
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	Kipsalade	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		
10-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	Brood ontbijt	Gekookt ei	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	Rode vruchten shake		
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	Tonijnsalade	Mini meerganenbroodje met oude kaas	
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	Kipspiesje met satésaus		
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	Komkommersalade	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	Slagroomvla		
11-jan	Ronde 1	Vanille kwark	Brood ontbijt	Suikerbrood	
	Ronde 2	Mango shake	Frambozen shake		
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	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	Rode vruchten vla		
12-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	Brood ontbijt	Omelet	
	Ronde 2	Kersen shake	Tropical shake		
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	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		