

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 1	23-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
		Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	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	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
		Ronde 5	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	334,5	22,6	18,4	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	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	24-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	25-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
		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	343,4	3,5	23,0	Bananenvla	100,6	5,5	15,6				
	26-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
		Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	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	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	370,7	16,9	44,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
27-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude ka	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1					
28-sep	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	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
29-sep	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	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 2	30-sep	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	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	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
		Ronde 5	Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
	1-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
		Ronde 3	Indiase 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	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
		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 appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
	2-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Couscous salade met feta	180,9	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	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Silli 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				
	3-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
		Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
		Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
		Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Limoenkwaak met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
4-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6					
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1					
5-okt	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	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6	
	Ronde 4	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	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					
6-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	108,6	7,5	9,5	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	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)				
WEEK 3	7-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	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	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	8-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt					Gekookt ei		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	143,9	9,1	9,1	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	9-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt					Gekookt ei		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	10-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt					Gekookt ei		
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
		Ronde 3	Tomaat - paprikasoepp	108,6	7,5	9,5	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
		Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
11-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt					Gekookt ei			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Kipspiesje met tzatziki	82,3	9,6	0,6					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9					
12-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt					Suikerbrood			
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7	
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1					
13-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt					Omelet			
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Rotirol	119,2	7,0	18,7					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 4	14-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
		Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	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	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
		Ronde 5	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	334,5	22,6	18,4	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	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	15-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	16-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
		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	343,4	3,5	23,0	Bananenvla	100,6	5,5	15,6				
	17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
		Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	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	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	370,7	16,9	44,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
18-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude ka	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1					
19-okt	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	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
20-okt	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	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
21-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	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	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
22-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase 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	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	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 appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
23-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Couscous salade met feta	180,9	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	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Silli 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				
24-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
25-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
26-okt	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	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	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				
27-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	108,6	7,5	9,5	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	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 6

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
28-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	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	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
29-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	143,9	9,1	9,1	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
30-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
31-okt	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoepp	108,6	7,5	9,5	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
1-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Kipspiesje met tzatziki	82,3	9,6	0,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
2-nov	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	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
3-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Omelet	105,3	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Wrap met zalm salade	133,2	5,2	9,3	Rotirol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
4-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	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	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	334,5	22,6	18,4	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	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
5-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
6-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	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	343,4	3,5	23,0	Bananenvla	100,6	5,5	15,6				
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	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	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	370,7	16,9	44,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
8-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude ka	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
9-nov	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	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
10-nov	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	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

WEEK 7

WEEK 8

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
11-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	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	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
12-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase 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	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	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 appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
13-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Couscous salade met feta	180,9	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	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Silli 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				
14-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
15-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
16-nov	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	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	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				
17-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	108,6	7,5	9,5	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	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)			
18-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	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	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
19-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	143,9	9,1	9,1	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
20-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
21-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoepp	108,6	7,5	9,5	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
22-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Kipspiesje met tzatziki	82,3	9,6	0,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
23-nov	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	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
24-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Omelet	105,3	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Wrap met zalm salade	133,2	5,2	9,3	Rotirol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

WEEK 10

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
25-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	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	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	334,5	22,6	18,4	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	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
26-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
27-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	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	343,4	3,5	23,0	Bananenvla	100,6	5,5	15,6				
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	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	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	370,7	16,9	44,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
29-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude ka	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
30-nov	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	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
1-dec	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	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
2-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	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	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
3-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase 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	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	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 appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
4-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Couscous salade met feta	180,9	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	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Silli 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				
5-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
6-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
7-dec	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	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	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				
8-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	108,6	7,5	9,5	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	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)	
9-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	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	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
10-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	143,9	9,1	9,1	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
11-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
12-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoepp	108,6	7,5	9,5	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
13-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Kipspiesje met tzatziki	82,3	9,6	0,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
14-dec	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	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
15-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Rotirol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
16-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	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	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	334,5	22,6	18,4	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	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
17-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
18-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	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	343,4	3,5	23,0	Bananenvla	100,6	5,5	15,6				
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	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	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	370,7	16,9	44,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
20-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude ka	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
21-dec	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	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
22-dec	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	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

WEEK 13

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
23-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	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	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	295,7	23,4	28,6	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
24-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3	Indiase 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	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	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 appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
25-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Couscous salade met feta	180,9	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	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0				
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	270,8	23,3	18,6	Silli 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				
26-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	305,4	20,2	22,7	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Limoenkward met gedroogde vruchten	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
27-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei				
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Quiche met kaas en spinazie	169,2	6,8	10,6				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
28-dec	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	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini volkorenbroodje met ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Hotdogbroodje	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	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				
29-dec	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoep	108,6	7,5	9,5	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	296,6	19,0	22,5	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	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)			
30-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Erwtensoepp met worst	156,4	11,3	18,9	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	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	400,5	19,1	34,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
31-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoepp	143,9	9,1	9,1	Caesarsalade met kip	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Brownie	226,9	9,9	22,6	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	339,9	17,5	33,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
1-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
2-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3	Tomaat - paprikasoepp	108,6	7,5	9,5	Salade met ei	242,4	7,6	4,6	Panini met kip, pesto en mozzarella	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	291,6	17,5	36,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
3-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	224,3	9,6	22,5	Kipspiesje met tzatziki	82,3	9,6	0,6				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	295,1	20,1	23,0	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	179,4	7,0	23,9				
4-jan	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	Rode linzen soep	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Hotdogbroodje	160,8	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	477,0	20,0	38,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	305,8	3,9	18,1	Hopjesvla	117,8	5,3	20,1				
5-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Omelet	105,3	8,6	1,7		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Linzensalade	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Wrap met zalm salade	133,2	5,2	9,3	Rotirol	119,2	7,0	18,7				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	268,8	21,0	16,3	Groentelasagnette	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	160,8	6,3	15,2				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
6-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	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	Kippenragout met pasteitje	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	334,5	22,6	18,4	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	187,2	3,0	18,6	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
7-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	196,3	6,2	11,7				
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	143,9	9,1	9,1	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	Gehaktballetjes met hutspot	314,5	18,9	22,6	Groenterisotto met walnoten	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
8-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	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	343,4	3,5	23,0	Bananenvla	100,6	5,5	15,6				
9-jan	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3	Erwtensop met worst	156,4	11,3	18,9	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	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	370,7	16,9	44,3	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	125,0	6,9	14,3				
10-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	165,6	13,0	4,7	Mini meergranenbroodje met oude ka	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Slaatje met rundvlees en ei	161,4	5,0	8,0	Kipspiesje met satésaus	124,2	11,3	4,0				
	Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	340,5	21,5	17,8	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	139,1	6,4	16,1				
11-jan	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	Paprikasoep met kip	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Speculaas muffin	236,0	10,1	20,8	Falafel met yoghurt dip	147,1	7,0	12,2				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	400,8	20,4	26,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,2	3,0	18,6	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
12-jan	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	Zoete aardappel currysoep	164,2	8,2	15,0	Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met feta	119,5	5,1	10,2	Brownie	226,9	9,9	22,6				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				

WEEK 16