

WEEK 1

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
8-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
9-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
10-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
11-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Boomstammetje met puree en spruitjes	255,3	19,2	18,9	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
12-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode kool	300,6	18,1	26,3	Surinaamse kip met aardappel en boontjes	199,4	16,8	14,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
13-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
14-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appelflap	159,5	2,0	20,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	oedij, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijn	232,5	20,4	10,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

WEEK 2

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
15-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	/eg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2				
	Ronde 6	Vanille kwark	100,0	5,6	12,6	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
16-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
17-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	159,0	4,6	8,4				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes en groenten	293,0	21,3	19,7	usilli pomodoro met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
18-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
19-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
20-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Rode vruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Komkommersalade	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
21-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

WEEK 3

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
22-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Paella met zeevruchten	271,4	18,5	25,6				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
23-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	aktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	319,0	20,5	22,3	Veg. kip met rijst en zoetzure saus	307,4	17,0	46,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
24-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
25-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	245,5	21,9	11,6	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	296,0	17,5	36,8				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
26-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Kip sukiyaki met rijst	291,8	22,7	45,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
27-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	288,5	20,2	22,7	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
28-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appelflap	159,5	2,0	20,6				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

WEEK 4

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
29-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	270,7	20,8	25,2	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8				
	Ronde 6	Vanille kwark	100,0	5,6	12,6	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
30-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
1-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	159,0	4,6	8,4				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappel en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
2-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Broccolistamppot met veg. balletjes	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
3-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	265,0	27,2	22,7	Veg. tandori met rijst	364,1	17,1	32,8				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
4-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Rode vruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Kipvink met krieltjes en spinazie	267,9	18,7	19,3	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0				
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
5-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	283,9	18,2	22,4	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

WEEK 5

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
6-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Vispotje met peultjes en zilvervliesrijst	304,5	20,0	27,4	Bami met kip	296,6	17,4	37,0				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
7-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
8-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
9-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	245,5	21,9	11,6	Veg. kipcurry met rijst	342,5	16,0	32,0				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
10-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
11-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Kaasballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	319,0	20,5	22,3	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
12-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appel flap	159,5	2,0	20,6				
	Ronde 5	Kabeljauw met stampot	255,0	15,6	22,1	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

WEEK 6

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
13-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	Kipvink met krieltjes en spinazie	267,9	18,7	19,3	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2				
	Ronde 6	Vanille kwark	100,0	5,6	12,6	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
14-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	288,5	20,2	22,7	Viscurry met rijst	311,1	16,4	30,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
15-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	159,0	4,6	8,4				
	Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	270,7	20,8	25,2	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
16-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Bami met kip	296,6	17,4	37,0	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
17-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
18-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Rode vruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8				
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
19-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
20-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
21-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsop	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
22-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesop met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
23-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Boomstammetje met puree en spruitjes	255,3	19,2	18,9	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
24-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesop met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode kool	300,6	18,1	26,3	Surinaamse kip met aardappel en boontjes	199,4	16,8	14,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
25-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
26-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsop	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appelflap	159,5	2,0	20,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	oedij, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijn	232,5	20,4	10,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

WEEK 8

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
27-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
	Ronde 5	/eg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	328,6	17,6	28,6	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2				
	Ronde 6	Vanille kwark	100,0	5,6	12,6	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
28-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
29-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	159,0	4,6	8,4				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes en groenten	293,0	21,3	19,7	Tomatensaus met quorngehakt en mozzarella	289,0	17,4	31,1				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
30-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Bami met ei en veg. kip	336,5	21,5	30,8	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
31-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	271,2	16,2	24,4	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
1-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Rode vruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2				
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis	288,9	21,2	28,7	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Komkommersalade	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
2-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 9	3-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch						
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5			
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Paella met zeevruchten	271,4	18,5	25,6			
		Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6			
	4-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3
		Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch						
		Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3			
Ronde 5		haktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	319,0	20,5	22,3	Veg. kip met rijst en zoetzure saus	307,4	17,0	46,4	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
Ronde 6		Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
5-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencremesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
6-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	245,5	21,9	11,6	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	296,0	17,5	36,8				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
7-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencremesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Kip sukiyaki met rijst	291,8	22,7	45,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
8-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltj	288,5	20,2	22,7	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
9-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appelflap	159,5	2,0	20,6				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
WEEK 11	17-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Vispotje met peultjes en zilvervliesrijst	304,5	20,0	27,4	Bami met kip	296,6	17,4	37,0				
		Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	18-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3
		Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
		Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	19-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3
		Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Tomatencremesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
		Ronde 5	Macaroni veg. bolognese	283,6	15,7	32,0	Groenterisotto	287,8	14,7	23,9				
		Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	20-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3
		Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
		Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	245,5	21,9	11,6	Veg. kipcurry met rijst	342,5	16,0	32,0				
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
21-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Tomatencremesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch								
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9					
22-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch								
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7					
	Ronde 5	naktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	319,0	20,5	22,3	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
23-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch								
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appelflap	159,5	2,0	20,6					
	Ronde 5	Kabeljauw met stampot	255,0	15,6	22,1	Penne met veg. kip en pesto	435,2	15,9	24,2	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
WEEK 12	24-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
		Ronde 4	Samosa kip	126,6	5,4	19,7	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5				
		Ronde 5	Kipvink met krieltjes en spinazie	267,9	18,7	19,3	Groentelasagnette	376,1	19,3	27,2				
		Ronde 6	Vanille kwark	100,0	5,6	12,6	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	25-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
		Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
		Ronde 5	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltj	288,5	20,2	22,7	Viscurry met rijst	311,1	16,4	30,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
	26-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	159,0	4,6	8,4				
		Ronde 5	et met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	270,7	20,8	25,2	Couscous met geroosterde groenten	304,7	15,4	30,8				
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
27-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch								
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Kibbeling met remouladesaus	128,6	8,1	7,6					
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	222,8	19,5	16,3	Bami met kip	296,6	17,4	37,0	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7					
28-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch								
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	208,1	19,0	24,2	Spaghetti bolognese	329,1	20,0	29,8					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
29-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt				Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Rode vruchten smoothie	97,8	2,8	18,2	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch								
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Surinaamse gestoofde kip met rijst	402,5	20,4	57,3	Aardappelomelet	478,4	21,8	12,8					
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
30-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt				Mini croissant	107,1	2,3	11,4	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch								
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	242,2	7,4	16,2					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	286,1	20,3	16,5	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	257,0	2,9	17,1	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5					

WEEK 13

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
1-jul	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	274,5	19,5	19,2	Nasi goreng met saté	313,6	23,0	37,2				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
2-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaasblokjes	185,5	11,6	0,0	Kibbeling (vega) met saus	164,5	5,3	19,3				
	Ronde 5	Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	299,0	20,2	18,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	315,3	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
3-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peren smoothie	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Veg. worstenbroodje	127,9	4,9	13,4				
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	316,7	17,8	41,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
4-jul	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	117,9	5,4	14,1	Brood lunch							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	177,8	6,0	12,6				
	Ronde 5	Boomstammetje met puree en spruitjes	255,3	19,2	18,9	Veg. balletjes met bami en satésaus	398,7	21,0	37,9	Komkommersalade	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
5-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	206,6	3,9	9,2	Brood lunch							
	Ronde 4	Broodje eiersalade	100,6	3,3	9,0	Kippenragout	178,9	8,1	9,3				
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode kool	300,6	18,1	26,3	Surinaamse kip met aardappel en boontjes	199,4	16,8	14,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
6-jul	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Bananen smoothie	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	19,7	0,5	2,8	Brood lunch							
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	130,0	7,7	0,5	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	226,1	19,7	19,5	Spinazielasagnette met vis	408,0	22,7	27,7				
	Ronde 6	Frisse yoghurt	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
7-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Omelet	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	175,8	1,4	16,0	Brood lunch							
	Ronde 4	Quiche Lorraine	209,1	7,3	15,3	Mini appelflap	159,5	2,0	20,6				
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	251,8	20,2	20,1	Ødij, krieltjes, spekjes, groenten en rozemarijnsa	232,5	20,4	10,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				