

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 1	8-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3				Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groeni	258,7	19,2	17,7	Na- Nasi goreng met veg. kip	322,6	18,2	36,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	9-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	251,2	18,7	17,0	Na- Groenterisotto met noten	385,8	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	10-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3				Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	305,6	17,9	38,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	11-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
		Ronde 3				Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
		Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
		Ronde 5	Na- Boomstammetje met puree en spruitjes	252,1	19,1	18,8	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
12-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3				Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5		
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	295,8	18,5	23,6	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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					
13-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Suikerbrood	110,6	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5		
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Spinazielasagnette met vis	407,1	22,6	27,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
14-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7			
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3				Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8		
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Aziatische noedels met cashewnoten	358,6	15,5	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	15-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Spekkoek	218,5	2,4	13,1				
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Nasi goreng met kip	324,2	21,9	37,5	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	16-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
		Ronde 3					Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	251,2	19,4	15,9	Na- Vegetarische tandori met rijst	364,7	17,1	32,8	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	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3					Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus	193,4	19,8	10,2	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	18-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
		Ronde 3					Na- Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau	142,9	9,4	12,2
		Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groent	258,7	19,2	17,7	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
19-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3					Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met vega balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
20-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7			
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini tarwebroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Fusilli met kip en pesto	415,9	16,6	37,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
21-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Mini croissant	107,1	2,3	11,4			
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes en groenten	249,3	20,5	19,1	Na- Groentelasagnette	376,4	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)	
22-apr	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Paella met zeevruchten	263,0	17,2	25,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
23-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3					Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	a- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	308,6	19,6	22,9	Na- Veg. kip met rijst en zoetzure saus	301,0	16,8	45,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
24-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3					Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Runderlap met aardappel en rode kool	205,0	19,0	23,9	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
25-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3					Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus	193,4	19,8	10,2	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	289,7	17,8	36,4	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
26-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6				
	Ronde 5	Na- Veg goulash met sperziebonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
27-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3					Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	a- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	280,3	20,5	19,7	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
28-apr	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groent	258,7	19,2	17,7	Na- Spinazielasagnette met vis	407,1	22,6	27,7	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 4	29-apr	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Spekkoek	218,5	2,4	13,1				
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gro	272,9	21,8	21,4	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	30-apr	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
		Ronde 3					Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
	1-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3					Mexicaanse salade	0,0	0,0	0,0	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	251,2	18,7	17,0	Na- Couscous met geroosterde groenten	375,3	16,8	29,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	2-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
		Ronde 3					Na- Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Mini tarwe broodje met gebraden fricandea	142,9	9,4	12,2
		Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Broccolistamppot met vega balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Nasi goreng met kip	324,2	21,9	37,5	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
3-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3					Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Vegetarische tandori met rijst	364,7	17,1	32,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
4-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini tarwebroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappelmasala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Macaroni veg.bolognese	283,7	15,7	32,0	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
5-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	279,8	18,7	19,8	Na- Groentelasagnette	376,4	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 5	6-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3				Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Bami met kip	283,5	16,8	33,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	7-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	218,9	18,9	19,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	8-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3				Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Groenterisotto met noten	385,8	17,0	25,9	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	9-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
		Ronde 3				Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
		Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
		Ronde 5	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus	193,4	19,8	10,2	Na- Veg. kipcurry met rijst	331,5	16,1	31,1	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
10-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3				Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5		
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9					
11-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Suikerbrood	110,6	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5		
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	308,6	19,6	22,9	Na- Ravioli veg. bolognese	305,6	17,9	38,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
12-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7			
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3				Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8		
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Kabeljauw met bonenstampot	256,1	15,6	24,2	Na- Penne met veg. kip en pesto	435,8	15,9	24,1	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 6	13-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Spekkoek	218,5	2,4	13,1				
		Ronde 5	Na- Kipvink met krieltjes en spinazie	267,8	18,7	19,3	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	14-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
		Ronde 3					Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	280,3	20,5	19,7	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
	15-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3					Mexicaanse salade	0,0	0,0	0,0	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	272,9	21,8	21,4	Na- Couscous met geroosterde groenten	375,3	16,8	29,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
16-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3					Na- Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau	142,9	9,4	12,2	
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Veg. goulash met sperziebonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Bami met kip	283,5	16,8	33,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7					
17-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3					Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Runderlap met aardappel en rode kool	205,0	19,0	23,9	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
18-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7			
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini tarwebroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0					
	Ronde 5	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
19-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Mini croissant	107,1	2,3	11,4			
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	251,2	19,4	15,9	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)				
WEEK 7	20-mei	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3				Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groeni	258,7	19,2	17,7	Na- Nasi goreng met veg. kip	322,6	18,2	36,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	21-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	251,2	18,7	17,0	Na- Groenterisotto met noten	385,8	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	22-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3				Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	305,6	17,9	38,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
	23-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
		Ronde 3				Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
		Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
		Ronde 5	Na- Boomstammetje met puree en spruitjes	252,1	19,1	18,8	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
24-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3				Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5		
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	295,8	18,5	23,6	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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					
25-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Suikerbrood	110,6	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5		
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Spinazielasagnette met vis	407,1	22,6	27,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
26-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7			
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3				Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8		
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Aziatische noedels met cashewnoten	358,6	15,5	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 8	27-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Spekkoek	218,5	2,4	13,1				
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas	312,9	16,0	28,6	Na- Nasi goreng met kip	324,2	21,9	37,5	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	28-mei	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
		Ronde 3					Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	251,2	19,4	15,9	Na- Vegetarische tandori met rijst	364,7	17,1	32,8	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	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3					Mexicaanse salade	123,0	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus	193,4	19,8	10,2	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	30-mei	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
		Ronde 3					Na- Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau	142,9	9,4	12,2
		Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groent	258,7	19,2	17,7	Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
31-mei	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3					Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met vega balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
1-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini tarwebroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Fusilli met kip en pesto	415,9	16,6	37,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
2-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	133,2	5,2	9,3	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes en groenten	249,3	20,5	19,1	Na- Groentelasagnette	376,4	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)			
3-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3				Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Paella met zeevruchten	263,0	17,2	25,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
4-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	a- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	308,6	19,6	22,9	Na- Veg. kip met rijst en zoetzure saus	301,0	16,8	45,1	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
5-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3				Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Runderlap met aardappel en rode kool	205,0	19,0	23,9	Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
6-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3				Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus	193,4	19,8	10,2	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	289,7	17,8	36,4	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
7-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3				Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6				
	Ronde 5	Na- Veg goulash met sperziebonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9				
8-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Suikerbrood	110,6	2,3	22,9		
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	a- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	280,3	20,5	19,7	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
9-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7		
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3				Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groent	258,7	19,2	17,7	Na- Spinazielasagnette met vis	407,1	22,6	27,7	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)			
10-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Spekkoek	218,5	2,4	13,1				
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	272,9	21,8	21,4	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
11-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
	Ronde 3					Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
12-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3					Mexicaanse salade	0,0	0,0	0,0	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	251,2	18,7	17,0	Na- Couscous met geroosterde groenten	375,3	16,8	29,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
13-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
	Ronde 3					Na- Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Mini tarwe broodje met gebraden fricandean	142,9	9,4	12,2
	Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met vega balletjes	283,5	16,5	25,1	Na- Nasi goreng met kip	324,2	21,9	37,5	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
14-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7				
	Ronde 3					Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Linzen pie	129,5	5,0	11,5				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Vegetarische tandori met rijst	364,7	17,1	32,8	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2				
15-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5				
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini tarwebroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0				
	Ronde 5	Na- Zoete aardappelmasala met vis	263,3	20,3	25,3	Na- Macaroni veg.bolognese	283,7	15,7	32,0	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
16-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Mini croissant	107,1	2,3	11,4		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7				
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	279,8	18,7	19,8	Na- Groentelasagnette	376,4	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 11	17-jun	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
		Ronde 3				Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
		Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	309,8	19,9	27,3	Na- Bami met kip	283,5	16,8	33,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
	18-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Veg. hachee met rode kool stampot	218,9	18,9	19,1	Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	19-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3				Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Groenterisotto met noten	385,8	17,0	25,9	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
20-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3				Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9		
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus	193,4	19,8	10,2	Na- Veg. kipcurry met rijst	331,5	16,1	31,1	Rauwkost	44,6	0,6	4,2	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7					
21-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3				Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5		
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Quiche met spinazie en geitenkaas	738,0	21,9	54,0	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	67,4	8,5	8,0	Slagroomvla	137,5	6,4	15,9					
22-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Suikerbrood	110,6	2,3	22,9			
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5		
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	308,6	19,6	22,9	Na- Ravioli veg. bolognese	305,6	17,9	38,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
23-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt		Na- Omelet	106,2	8,6	1,7			
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3				Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8		
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Kabeljauw met bonenstampot	256,1	15,6	24,2	Na- Penne met veg. kip en pesto	435,8	15,9	24,1	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 12	24-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt		Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
		Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
		Ronde 3					Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appeltaart muffin	221,7	9,6	23,5	Spekkoek	218,5	2,4	13,1				
		Ronde 5	Na- Kipvink met krieltjes en spinazie	267,8	18,7	19,3	Na- Groentelasagnette	376,4	19,3	27,2	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	151,2	7,4	16,1	Hopjesvla	120,8	5,3	21,2				
	25-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9				
		Ronde 3					Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	100,1	5,5	4,6	Mini volkorenbroodje ham	141,7	8,9	12,6
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	280,3	20,5	19,7	Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	149,8	6,4	18,7				
	26-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
		Ronde 3					Mexicaanse salade	0,0	0,0	0,0	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	122,3	2,9	13,9				
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groenten	272,9	21,8	21,4	Na- Couscous met geroosterde groenten	375,3	16,8	29,9	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
	27-jun	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	200,2	6,9	11,3				
		Ronde 3					Na- Couscous salade met feta	179,8	5,0	16,3	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau	142,9	9,4	12,2
		Ronde 4	Roomboter cake	236,1	3,4	29,2	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met sperziebonenstampot	216,3	18,6	16,5	Na- Bami met kip	283,5	16,8	33,9	Komkommersalade	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
28-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3		
	Ronde 2	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3					Na- Pastasalade met kip	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Linzen pie	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Runderlap met aardappel en rode kool	205,0	19,0	23,9	Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	301,0	3,9	17,9	Griekse yoghurt met rood fruit	54,5	6,3	7,2					
29-jun	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Mini rozijnenbol	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2	Mango shake	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3					Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini tarwebroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0					
	Ronde 5	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4	Na- Aardappelomelet	444,5	19,2	13,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	325,6	4,7	24,0	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7					
30-jun	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Mini croissant	107,1	2,3	11,4		
	Ronde 2	Bananen shake	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3					Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	207,9	9,3	12,3	
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	133,2	5,2	9,3	Griekse yoghurt met topping	136,5	7,1	19,1					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	251,2	19,4	15,9	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)	
1-jul	Ronde 1	Aardbeien kwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbeien shake	173,1	5,8	12,9	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9				
	Ronde 3				Na- Aziatische salade	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	147,8	8,3	13,9	
	Ronde 4	Bananen cake	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	111,6	3,1	20,5				
	Ronde 5	- Gestoofd varkensvlees met aardappelpuree en groent	258,7	19,2	17,7	Na- Nasi goreng met veg. kip	322,6	18,2	36,1	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Caramelvla	126,2	6,2	19,6				
2-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Kokos - mango shake	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	203,7	5,8	12,9				
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini sandwich met tonijnsalade	70,3	5,3	9,3	
	Ronde 4	Cranberry muffin	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	147,0	2,7	13,8				
	Ronde 5	Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	251,2	18,7	17,0	Na- Groenterisotto met noten	385,8	17,0	25,9	Komkommersalade	41,0	0,6	3,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	128,0	6,4	19,1				
3-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3				Griekse salade met feta	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	107,6	9,0	6,2				
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	305,6	17,9	38,7	Rauwkost	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	331,7	3,5	22,9	Magere kwark met fruit	61,2	8,6	5,9				
4-jul	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	199,2	6,3	12,3				
	Ronde 3				Quinoasalade met pecannoten	138,8	3,1	13,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	199,6	6,8	11,9	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	185,6	2,7	30,3	Notenmix	234,1	5,7	11,7				
	Ronde 5	Na- Boomstammetje met puree en spruitjes	252,1	19,1	18,8	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8	Rauwkost	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	118,5	6,6	13,7				
5-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt			Gekookt ei	70,0	6,5	0,3	
	Ronde 2	Mandarijnen shake	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	169,7	5,7	13,2				
	Ronde 3				Na- Lizensalade	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Sandwich eiersalade	100,6	3,3	9,0	Luikse wafel met appelcompote	215,6	2,5	27,6				
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	295,8	18,5	23,6	Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7	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				
6-jul	Ronde 1	Vanille kwark	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt			Suikerbrood	110,6	2,3	22,9	
	Ronde 2	Mango shake	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	176,1	7,1	12,2				
	Ronde 3				Salade caprese	125,7	3,7	3,8	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	145,6	7,1	13,5	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	213,2	9,7	21,2	Kipspiesje met pindasaus	127,6	11,4	4,7				
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	272,7	19,6	17,5	Na- Spinazielasagnette met vis	407,1	22,6	27,7	Rauwkost	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	187,0	3,0	18,5	Rode vruchten vla	100,9	5,5	15,7				
7-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt			Na- Omelet	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	158,1	6,4	13,1				
	Ronde 3				Salade met geitenkaas en peer	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Notenmix	234,1	5,7	11,7	Wrap met hummus en komkommer	87,0	3,4	8,7				
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	231,9	19,6	17,2	Na- Aziatische noedels met cashewnoten	358,6	15,5	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				