

WEEK 1

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