

WEEK 1				
8-apr	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje kipfilet	Na- Aziatische salade	
Middag - ronde 1	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	stoofd varkensvlees met aardappelpuree en groenten	Caramelvla	
Na- Nasi goreng met veg. kip				
9-apr	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
Middag - ronde 1	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool	Chocoladevla	
Na- Groenterisotto met noten				
10-apr	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
Middag - ronde 1	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Magere kwark met fruit	
Na- Ravioli veg. bolognese				
11-apr	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
Middag - ronde 1	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	Na- Boomstammetje met puree en spruitjes	Vlaflip	
Na- Veg. balletjes met bami en satésaus				
12-apr	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganebroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
Middag - ronde 1	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Slagroomvla	
Na- Surinaamse roti				
13-apr	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	Salade caprese	
Middag - ronde 1	Middag - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	a- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	Rode vruchten vla	
Na- Spinazielasagnette met vis				
14-apr				

WEEK 2							
15-apr	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake		Kaasbroodjes		Perzikenkware	
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich eiersalade		Na- Aziatische salade			
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake		Kaasbroodjes			
	Middag - ronde 2	g. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas		Hopjesvla			
			Na- Nasi goreng met kip				
16-apr	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake		Kaasbroodjes		Vanille kwark	
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje ham		Groene bonensalade met Parmezaanse kaas			
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake		Kaasbroodjes			
	Middag - ronde 2	Na- Zalm met puree en groenten		Slagroomvla met rood fruit			
		Na- Vegetarische tandori met rijst					
17-apr	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake		Notenmix		Aardbeienkware	
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas		Mexicaanse salade			
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake		Notenmix			
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus		Chocoladevla			
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella					
18-apr	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake		Worstenbroodje		Gekookt ei	
	Ochtend - ronde 2	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau		Na- Couscous salade met feta	/		
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake		Worstenbroodje			
	Middag - ronde 2	stoofd varkensvlees met aardappelpuree en groenten		Vlaflip			
		Na- Bami met ei en veg. kip					
19-apr	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake		Kippenragout met pasteitje		Gekookt ei	
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas		Na- Pastasalade met kip			
	Middag - ronde 1	Bosbessen shake		Kippenragout met pasteitje			
	Middag - ronde 2	Na- Broccolistamppot met vega balletjes		Griekse yoghurt met rood fruit			
		Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst					
20-apr	Ochtend - ronde 1	Mango shake		Bosbessenmuffin		Perzikenkware	
	Ochtend - ronde 2	Mini tarwebroodje met grillworst		Na- Lizensalade			
	Middag - ronde 1	Mango shake		Bosbessenmuffin			
	Middag - ronde 2	Na- Zoete aardappel masala met vis		Rode vruchten vla			
		Na- Fusilli met kip en pesto					
21-apr							

WEEK 3				
22-apr	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje kipfilet	Na- Aziatische salade	
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	a- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie Na- Paella met zeevruchten	Caramelvla	
23-apr	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
	Middag - ronde 2	ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Veg. kip met rijst en zoetzure saus	Chocoladevla	
24-apr	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met aardappel en rode kool Na- Macaroni veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
25-apr	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	Vlaflip	
26-apr	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Veg goulash met sperziebonenstampot Na- Kip masala met rijst	Slagroomvla	
27-apr	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	Salade caprese	
	Middag - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	ehaktballetjes met krieltjes en erwten worteltjes Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Rode vruchten vla	
28-apr				

WEEK 4

29-apr  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake  
Mini sandwich eiersalade  
Kokos - mango shake  
filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente  
Na- Aardappelomelet

Kaasbroodjes  
Na- Aziatische salade  
Kaasbroodjes  
Hopjesvla

Perzikenkware

30-apr  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbeien shake  
Mini volkorenbroodje ham  
Aardbeien shake  
Na- Runderlap met krieltjes en bonen  
Na- Italiaanse macaronischotel met kaas

Kaasbroodjes  
Groene bonensalade met Parmezaanse kaas  
Kaasbroodjes  
Slagroomvla met rood fruit

Vanille kwark

1-mei  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Zwarte bessen shake  
Mini meergranenbroodje met jonge kaas  
Zwarte bessen shake  
Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool  
Na- Couscous met geroosterde groenten

Notenmix  
Mexicaanse salade  
Notenmix  
Chocoladevla

Aardbeienkware

2-mei  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake  
Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau  
Peer - bosvruchten shake  
Na- Broccolistamppot met vega balletjes  
Na- Nasi goreng met kip

Worstenbroodje  
Na- Couscous salade met feta  
Worstenbroodje  
Vlaflip

Gekookt ei

3-mei  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Bosbessen shake  
Mini volkorenbroodje met oude kaas  
Bosbessen shake  
Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus  
Na- Vegetarische tandori met rijst

Kippenragout met pasteitje  
Na- Pastasalade met kip  
Kippenragout met pasteitje  
Griekse yoghurt met rood fruit

Gekookt ei

4-mei  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mango shake  
Mini tarwebroodje met grillworst  
Mango shake  
Na- Zoete aardappelmasala met vis  
Na- Macaroni veg.bolognese

Bosbessenmuffin  
Na- Lizensalade  
Bosbessenmuffin  
Rode vruchten vla

Perzikenkware

5-mei

WEEK 5

6-mei	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje kipfilet	Na- Aziatische salade	
6-mei	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes Na- Bami met kip	Caramelvla	
7-mei	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
7-mei	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
	Middag - ronde 2	Na- Veg. hachee met rode kool stampot Na- Spaghetti bolognese	Chocoladevla	
8-mei	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
8-mei	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	a- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie Na- Groenterisotto met noten	Magere kwark met fruit	
9-mei	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
9-mei	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus Na- Veg. kipcurry met rijst	Vlaflip	
10-mei	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
10-mei	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met krieltjes en bonen Quiche met spinazie en geitenkaas	Slagroomvla	
11-mei	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	Salade caprese	
11-mei	Middag - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli Na- Ravioli veg. bolognese	Rode vruchten vla	
12-mei				

WEEK 6

13-mei	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkware
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich eiersalade	Na- Aziatische salade	
13-mei	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Hopjesvla
	Middag - ronde 2	Na- Kipvink met krieltjes en spinazie Na- Groentelasagnette		
14-mei	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje ham	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
14-mei	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Slagroomvla met rood fruit
	Middag - ronde 2	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes Na- Viscurry met rijst		
15-mei	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
15-mei	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Chocoladevla
	Middag - ronde 2	ilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente Na- Couscous met geroosterde groenten		
16-mei	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau	Na- Couscous salade met feta	
16-mei	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Vlaflip
	Middag - ronde 2	Na- Veg. goulash met sperziebonenstampot Na- Bami met kip		
17-mei	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
17-mei	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Kippenragout met pasteitje	Griekse yoghurt met rood fruit
	Middag - ronde 2	Na- Runderlap met aardappel en rode kool Na- Kip masala met rijst		
18-mei	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	Perzikenkware
	Ochtend - ronde 2	Mini tarwebroodje met grillworst	Na- Lizensalade	
18-mei	Middag - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	Rode vruchten vla
	Middag - ronde 2	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst Na- Aardappelomelet		
19-mei				

WEEK 7

20-mei	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje kipfilet	Na- Aziatische salade	
20-mei	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	stoofd varkensvlees met aardappelpuree en groenten Na- Nasi goreng met veg. kip	Caramelvla	
21-mei	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich met tonijnsalade	Salade caprese	
21-mei	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Cranberry muffin	
	Middag - ronde 2	Ja- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool Na- Groenterisotto met noten	Chocoladevla	
22-mei	Ochtend - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkoren met jonge kaas	Griekse salade met feta	
22-mei	Middag - ronde 1	Aardbei-rabarber shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus Na- Ravioli veg. bolognese	Magere kwark met fruit	
23-mei	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met grillworst	Quinoasalade met pecannoten	
23-mei	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Griekse yoghurt met topping	
	Middag - ronde 2	Na- Boomstammetje met puree en spruitjes Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	Vlaflip	
24-mei	Ochtend - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	Na- Lizensalade	
24-mei	Middag - ronde 1	Mandarijnen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool Na- Surinaamse roti	Slagroomvla	
25-mei	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	Aardbeienkwark
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje veg. kipfilet	Salade caprese	
25-mei	Middag - ronde 1	Mango shake	Kipspiesje met tzatziki	
	Middag - ronde 2	a- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie Na- Spinazielasagnette met vis	Rode vruchten vla	
26-mei				

WEEK 8

27-mei	Ochtend - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	Perzikenkware
	Ochtend - ronde 2	Mini sandwich eiersalade	Na- Aziatische salade	
	Middag - ronde 1	Kokos - mango shake	Kaasbroodjes	
	Middag - ronde 2	g. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas Na- Nasi goreng met kip	Hopjesvla	
28-mei	Ochtend - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	Vanille kwark
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje ham	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	
	Middag - ronde 1	Aardbeien shake	Kaasbroodjes	
	Middag - ronde 2	Na- Zalm met puree en groenten Na- Vegetarische tandori met rijst	Slagroomvla met rood fruit	
29-mei	Ochtend - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	Aardbeienkware
	Ochtend - ronde 2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	Mexicaanse salade	
	Middag - ronde 1	Zwarte bessen shake	Notenmix	
	Middag - ronde 2	Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	Chocoladevla	
30-mei	Ochtend - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau	Na- Couscous salade met feta	
	Middag - ronde 1	Peer - bosvruchten shake	Worstenbroodje	
	Middag - ronde 2	stoofd varkensvlees met aardappelpuree en groenten Na- Bami met ei en veg. kip	Vlaflip	
31-mei	Ochtend - ronde 1	Bosbessen shake	Kippenragout met pasteitje	Gekookt ei
	Ochtend - ronde 2	Mini volkorenbroodje met oude kaas	Na- Pastasalade met kip	
	Middag - ronde 1	Bosbessen shake	Kippenragout met pasteitje	
	Middag - ronde 2	Na- Broccolistampot met vega balletjes Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	Griekse yoghurt met rood fruit	
1-jun	Ochtend - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	Perzikenkware
	Ochtend - ronde 2	Mini tarwebroodje met grillworst	Na- Lizensalade	
	Middag - ronde 1	Mango shake	Bosbessenmuffin	
	Middag - ronde 2	Na- Zoete aardappel masala met vis Na- Fusilli met kip en pesto	Rode vruchten vla	
2-jun				



WEEK 9

3-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbeien shake  
Mini meergranenbroodje kipfilet  
  
Aardbeien shake  
a- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie  
Na- Paella met zeevruchten

Griekse yoghurt met topping  
Na- Aziatische salade  
  
Griekse yoghurt met topping  
Caramelvla

Gekookt ei

4-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake  
Mini sandwich met tonijnsalade  
  
Kokos - mango shake  
ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli  
Na- Veg. kip met rijst en zoetzure saus

Cranberry muffin  
Salade caprese  
  
Cranberry muffin  
Chocoladevla

Aardbeienkwark

5-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbei-rabarber shake  
Mini volkoren met jonge kaas  
  
Aardbei-rabarber shake  
Na- Runderlap met aardappel en rode kool  
Na- Macaroni veg. bolognese

Worstenbroodje  
Griekse salade met feta  
  
Worstenbroodje  
Magere kwark met fruit

Vanille kwark

6-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake  
Mini volkorenbroodje met grillworst  
  
Peer - bosvruchten shake  
Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus  
Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas

Griekse yoghurt met topping  
Quinoasalade met pecannoten  
  
Griekse yoghurt met topping  
Vlaflip

Gekookt ei

7-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mandarijnen shake  
Mini meerganenbroodje met oude kaas  
  
Mandarijnen shake  
Na- Veg goulash met sperziebonenstampot  
Na- Kip masala met rijst

Notenmix  
Na- Lizensalade  
  
Notenmix  
Slagroomvla

Vanille kwark

8-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mango shake  
Mini meergranenbroodje veg. kipfilet  
  
Mango shake  
ehaktballetjes met krieltjes en erwtenworteltjes  
Na- Veg. balletjes met bami en satésaus

Kipspiesje met tzatziki  
Salade caprese  
  
Kipspiesje met tzatziki  
Rode vruchten vla

Aardbeienkwark

9-jun

10-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake  
Mini sandwich eiersalade  
Kokos - mango shake  
Filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente  
Na- Aardappelomelet

Kaasbroodjes  
Na- Aziatische salade  
Kaasbroodjes  
Hopjesvla

Perzikenkware

11-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbeien shake  
Mini volkorenbroodje ham  
Aardbeien shake  
Na- Runderlap met krieltjes en bonen  
Na- Italiaanse macaronischotel met kaas

Kaasbroodjes  
Groene bonensalade met Parmezaanse kaas  
Kaasbroodjes  
Slagroomvla met rood fruit

Vanille kware

12-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Zwarte bessen shake  
Mini meergranenbroodje met jonge kaas  
Zwarte bessen shake  
Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool  
Na- Couscous met geroosterde groenten

Notenmix  
Mexicaanse salade  
Notenmix  
Chocoladevla

Aardbeienkware

13-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake  
Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau  
Peer - bosvruchten shake  
Na- Broccolistamppot met vega balletjes  
Na- Nasi goreng met kip

Worstenbroodje  
Na- Couscous salade met feta  
Worstenbroodje  
Vlaflip

Gekookt ei

14-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Bosbessen shake  
Mini volkorenbroodje met oude kaas  
Bosbessen shake  
Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus  
Na- Vegetarische tandori met rijst

Kippenragout met pasteitje  
Na- Pastasalade met kip  
Kippenragout met pasteitje  
Griekse yoghurt met rood fruit

Gekookt ei

15-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mango shake  
Mini tarwebroodje met grillworst  
Mango shake  
Na- Zoete aardappelmasala met vis  
Na- Macaroni veg.bolognese

Bosbessenmuffin  
Na- Lizensalade  
Bosbessenmuffin  
Rode vruchten vla

Perzikenkware

16-jun

17-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbeien shake  
Mini meergranenbroodje kipfilet  
  
Aardbeien shake  
Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes  
Na- Bami met kip

Griekse yoghurt met topping  
Na- Aziatische salade  
  
Griekse yoghurt met topping  
Caramelvla

Gekookt ei

18-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake  
Mini sandwich met tonijnsalade  
  
Kokos - mango shake  
Na- Veg. hachee met rode kool stampot  
Na- Spaghetti bolognese

Cranberry muffin  
Salade caprese  
  
Cranberry muffin  
Chocoladevla

Aardbeienkware

19-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbei-rabarber shake  
Mini volkoren met jonge kaas  
  
Aardbei-rabarber shake  
a- Runderstooft met tuinbonenpuree en spinazie  
Na- Groenterisotto met noten

Worstenbroodje  
Griekse salade met feta  
  
Worstenbroodje  
Magere kwark met fruit

Vanille kwark

20-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake  
Mini volkorenbroodje met grillworst  
  
Peer - bosvruchten shake  
Na- Kipfilet met garnituur en rozemarijnsaus  
Na- Veg. kipcurry met rijst

Griekse yoghurt met topping  
Quinoasalade met pecannoten  
  
Griekse yoghurt met topping  
Vlaflip

Gekookt ei

21-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mandarijnen shake  
Mini meerganenbroodje met oude kaas  
  
Mandarijnen shake  
Na- Runderlap met krieltjes en bonen  
Quiche met spinazie en geitenkaas

Notenmix  
Na- Lizensalade  
  
Notenmix  
Slagroomvla

Vanille kwark

22-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mango shake  
Mini meergranenbroodje veg. kipfilet  
  
Mango shake  
ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli  
Na- Ravioli veg. bolognese

Kipspiesje met tzatziki  
Salade caprese  
  
Kipspiesje met tzatziki  
Rode vruchten vla

Aardbeienkware

23-jun

24-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake  
Mini sandwich eiersalade  
  
Kokos - mango shake  
Na- Kipvink met krieltjes en spinazie  
Na- Groentelasagnette

Kaasbroodjes  
Na- Aziatische salade  
  
Kaasbroodjes  
Hopjesvla

Perzikenkware

25-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbeien shake  
Mini volkorenbroodje ham  
  
Aardbeien shake  
Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes  
Na- Viscurry met rijst

Kaasbroodjes  
Groene bonensalade met Parmezaanse kaas  
  
Kaasbroodjes  
Slagroomvla met rood fruit

Vanille kwark

26-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Zwarte bessen shake  
Mini meergranenbroodje met jonge kaas  
  
Zwarte bessen shake  
ilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente  
Na- Couscous met geroosterde groenten

Notenmix  
Mexicaanse salade  
  
Notenmix  
Chocoladevla

Aardbeienkware

27-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake  
Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau  
  
Peer - bosvruchten shake  
Na- Veg. goulash met sperziebonenstampot  
Na- Bami met kip

Worstenbroodje  
Na- Couscous salade met feta  
  
Worstenbroodje  
Vlaflip

Gekookt ei

28-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Bosbessen shake  
Mini volkorenbroodje met oude kaas  
  
Bosbessen shake  
Na- Runderlap met aardappel en rode kool  
Na- Kip masala met rijst

Kippenragout met pastetje  
Na- Pastasalade met kip  
  
Kippenragout met pastetje  
Griekse yoghurt met rood fruit

Gekookt ei

29-jun  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mango shake  
Mini tarwebroodje met grillworst  
  
Mango shake  
Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst  
Na- Aardappelomelet

Bosbessenmuffin  
Na- Lizensalade  
  
Bosbessenmuffin  
Rode vruchten vla

Perzikenkware

30-jun

WEEK 13

1-jul  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbeien shake  
Mini meergranenbroodje kipfilet  
  
Aardbeien shake  
stoofd varkensvlees met aardappelpuree en groenten  
Na- Nasi goreng met veg. kip

Griekse yoghurt met topping  
Na- Aziatische salade  
  
Griekse yoghurt met topping  
Caramelvla

Gekookt ei

2-jul  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Kokos - mango shake  
Mini sandwich met tonijnsalade  
  
Kokos - mango shake  
Na- Blinde vink met aardappeltjes en bloemkool  
Na- Groenterisotto met noten

Cranberry muffin  
Salade caprese  
  
Cranberry muffin  
Chocoladevla

Aardbeienkwark

3-jul  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Aardbei-rabarber shake  
Mini volkoren met jonge kaas  
  
Aardbei-rabarber shake  
- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus  
Na- Ravioli veg. bolognese

Worstenbroodje  
Griekse salade met feta  
  
Worstenbroodje  
Magere kwark met fruit

Vanille kwark

4-jul  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Peer - bosvruchten shake  
Mini volkorenbroodje met grillworst  
  
Peer - bosvruchten shake  
Na- Boomstammetje met puree en spruitjes  
Na- Veg. balletjes met bami en satésaus

Griekse yoghurt met topping  
Quinoasalade met pecannoten  
  
Griekse yoghurt met topping  
Vlaflip

Gekookt ei

5-jul  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mandarijnen shake  
Mini meerganenbroodje met oude kaas  
  
Mandarijnen shake  
Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool  
Na- Surinaamse roti

Notenmix  
Na- Lizensalade  
  
Notenmix  
Slagroomvla

Vanille kwark

6-jul  
Ochtend - ronde 1  
Ochtend - ronde 2  
Middag - ronde 1  
Middag - ronde 2

Mango shake  
Mini meergranenbroodje veg. kipfilet  
  
Mango shake  
a- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie  
Na- Spinazielasagnette met vis

Kipspiesje met tzatziki  
Salade caprese  
  
Kipspiesje met tzatziki  
Rode vruchten vla

Aardbeienkwark

7-jul