

Cyclus 1: 28 augustus

Week 1,4,7,10

Meatless Monday	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
Rauwkostmix	Paprika	Radijs	Komkommer	Paprika	Schijf 1. groente
Tuinkers	Komkommer	Wortel	Paprika	Rauwkostmix	Schijf 1. fruit
Wortel	Ijsbergsla	Cherrytomaatjes	Tuinkers	Cherrytomaatjes	Schijf 2. Aardappelen, brood, rijst en pasta
Fruitsalade	Peer	Kiwi	Mango	Peer	Schijf 3. Water
Honing meloen	Druiven	Jonagold appel	Banaan	Honing meloen	Schijf 4. Halvarine, margarine en oliën
Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Schijf 5. Zuivel
Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Schijf 5. Vlees
Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Schijf 5 Vis of eieren
Muesli	Muesli	Muesli	Muesli	Muesli	Schijf 5. Vlees en visvervangers
Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Overige en snacks
Margarine	Halvarine	Margarine	Halvarine	Margarine	
Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	
Mozzarella	Zuivelspread	Smeerkaas	Mozzarella	Zuivelspread	
Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Halal
Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	
Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	
Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	
Drinkyoghurt	Spa	Drinkyoghurt	Spa	Drinkyoghurt	
Vegetarische vleeswaren	Achterham	Casselerrib	Kipfilet	Boterhamworst	
Vegetarische vleeswaren	Huzarensalade	Boterhamworst	Achterham	Huzarensalade	
Boterhamworst (halal)	Kipfilet (halal)	Kalkoensalami (halal)	Mortadelle paprika (halal)	Kipfilet (halal)	Halal
Ei	Tonijn	Ei	Krabsalade	Ei	
Appelstroop	Eiersalade	Hummus	Hüttekäse	Pindakaas	
Bleekselderij	Bramen		Aardappelsalade		Proefproduct
Komkommer	Ontbijtkoek	Banaan	Meloen	Cherrytomaatjes	Tussendoortje

Alternatief tussendoortje is fruit van de dag

Week 2,5,8

Meatless Monday	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
Komkommer	Cherrytomaatjes	Rauwkostmix	Komkommer	Rauwkostmix	Schijf 1. groente
Ijsbergsla	Wortel	Paprika	Tuinkers	Wortel	Schijf 1. fruit
Radijs	Tuinkers	Radijs	Ijsbergsla	Cherrytomaatjes	Schijf 2. Aardappelen, brood, rijst en pasta
Druiven	Jonagold appel	Honing meloen	Banaan	Fruitsalade	Schijf 3. Water
Peer	Banaan	Kiwi	Mango	Kiwi	Schijf 4. Halvarine, margarine en oliën
Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Schijf 5. Zuivel
Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Schijf 5. Vlees
Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Schijf 5 Vis of eieren
Muesli	Muesli	Muesli	Muesli	Muesli	Schijf 5. Vlees en visvervangers
Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Overige en snacks
Halvarine	Margarine	Halvarine	Margarine	Halvarine	
Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	Kaas jong beleg 30+	
Smeerkaas	Mozzarella	Zuivelspread	Smeerkaas	Mozzarella	
Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Kaas jong beleg (halal)	Halal
Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	
Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	
Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	
Spa	Drinkyoghurt	Spa	Drinkyoghurt	Spa	
Vegetarische vleeswaren	Rosbief	Achterham	Boterhamworst	Rosbief	
Vegetarische vleeswaren	Boterhamworst	Huzarensalade	Kipfilet	Casselerrib	

Mortadelle paprika (halal)	Kalkoensalami (halal)	Kipfilet (halal)	Boterhamworst (halal)	Kalkoensalami (halal)	Halal
Ei	Makreelfilet	Ei	Krabsalade	Ei	
Hummus	Pindakaas	Hüttekäse	Appelstroop	Eiersalade	
Rookkaas	Rolmops		Pompoen		Proefproduct
Paprika	Pecannoten	Fruitsalade	Rijstwafel	Meloen	Tussendoortje Alternatief tussendoortje is fruit van de dag

Week 3,6,9

Meatless Monday	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	
Paprika	Rauwkostmix	Wortel	Radijs	Cherrytomaatjes	Schijf 1. groente
Ijsbergsla	Radijs	Komkommer	Ijsbergsla	Wortel	
Komkommer	Tuinkers	Cherrytomaatjes	Paprika	Tuinkers	Schijf 1. fruit
Peer	Honing meloen	Druiven	Fruitsalade	Kiwi	Schijf 2. Aardappelen, brood, rijst en pasta
Jonagold appel	Banaan	Mango	Honing meloen	Druiven	Schijf 3. Water
Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Bruin brood	Schijf 4. Halvarine, margarine en oliën
Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Volkoren brood	Schijf 5. Zuivel
Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Mueslibol	Schijf 5. Vlees
Muesli	Muesli	Muesli	Muesli	Muesli	Schijf 5 Vis of eieren
Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	Knackebrod	
Halvarine	Margarine	Halvarine	Margarine	Halvarine	Schijf 5. Vlees en visvervangers
Kaas jong belegen 30+	Kaas jong belegen 30+	Kaas jong belegen 30+	Kaas jong belegen 30+	Kaas jong belegen 30+	Overige en snacks
Mozzarella	Zuivelspread	Smeerkaas	Mozzarella	Zuivelspread	
Kaas jong belegen (halal)	Kaas jong belegen (halal)	Kaas jong belegen (halal)	Kaas jong belegen (halal)	Kaas jong belegen (halal)	Halal
Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	Halfvolle melk	
Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	Soja Drink	
Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	Yoghurt	
Drinkyoghurt	Spa	Drinkyoghurt	Spa	Drinkyoghurt	
Vegetarische vleeswaren	Achterham	Cassellerrib	Huzarensalade	Kipfilet	
Vegetarische vleeswaren	Kipfilet	Rosbief	Achterham	Rosbief	
Kipfilet (halal)	Mortadelle paprika (halal)	Boterhamworst (halal)	Kalkoensalami (halal)	Mortadelle paprika (halal)	Halal
Ei	Tonijn	Ei	Makreelfilet	Ei	
Eiersalade	Hüttekäse	Appelstroop	Pindakaas	Hummus	
Brie	Couscous		Cranberry's		Proefproduct
Wortel	Komkommer	Banaan	Pecannoten	Ontbijtkoek	Tussendoortje Alternatief tussendoortje is fruit van de dag