



3-weekse BWC cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	5-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	6-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	7-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	8-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
		Ronde 3	Erwtensoepp met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Vispotje met zilvervriesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	9-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252,4	23,2	17,2	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
	10-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	11-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse BWC cyclus

WINTER

			Energie			Eiwit	KH				Energie	Eiwit	KH				Energie	Eiwit	KH
			(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)		
WEEK 2	12-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0		
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2							
		Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1							
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1		
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4							
	13-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5		
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0							
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7							
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2		
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1							
	14-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5		
		Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2							
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8							
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7		
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1							
	15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6		
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0							
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6							
		Ronde 5	Procureurrolade met boerenkool en jus	30100034	340,5	21,5	17,8	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7		
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3							
16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV						
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4			
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7								
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2								
17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7			
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4			
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1								
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2								
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100186	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7			
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1								
18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3			
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2								
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2								
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	295,8	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7			
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1								



3-weekse BWC cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 3	19-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5				
		Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5									
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7									
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	205,4	15,7	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)			39990001					
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4									
	20-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3				
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4									
		Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0									
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (vegan)	39990179	416,5	20,9	35,3	Komkommersalade			39990003					
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1									
	21-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8				
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2									
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	127,9	4,9	13,4									
		Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilversvriest en kokos	39990178	402,9	21,6	31,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost			39990002					
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9									
	22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6				
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1									
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6									
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilversvriest en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)			39990115					
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3									
	23-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5				
		Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7									
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3									
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Paprikareepjes			30090007					
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9									
	24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0		27,3			
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7				
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7									
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8									
		Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)			39990171					
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4									
	25-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8				
		Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0									
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4									
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade			39990004					
		Ronde 6	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2									



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 4	26-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5							
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3							
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7		
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1							
	27-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3		
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4							
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3							
Ronde 5		Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7			
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1								
28-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8			
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5								
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1			
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9								
29-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4			
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8								
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6								
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3								
30-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5			
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7								
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0								
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252,4	23,2	17,2	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1								
31-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5			
	Ronde 3	Paprikasoepe met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7								
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8								
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1			
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1								
1-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8			
	Ronde 3	Courgettesoepe met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2								
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6								
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7			
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9								



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 5

2-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
3-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
4-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	340,5	21,5	17,8	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkwarck met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100186	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2					
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	295,8	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 6	9-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
		Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7						
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	205,4	15,7	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
	10-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9						
		Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	Alkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (1	39990179	416,5	20,9	35,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
	11-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
		Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	127,9	4,9	13,4						
		Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990178	402,9	21,6	31,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						
	12-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
		Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6	
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6						
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
	13-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2						
		Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3						
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9						
	14-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2						
		Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7	
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8						
		Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
	15-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9						
		Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4						
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
		Ronde 6	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2						



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 7

16-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
17-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4					
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
18-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5					
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
19-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 3	Erwtensop met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8					
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
20-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7					
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252,4	23,2	17,2	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
21-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7					
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
22-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2					
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 8

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
23-feb	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
24-feb	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277,3	21,1	33,4	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
25-feb	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
26-feb	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	340,5	21,5	17,8	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Limoenkwarck met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
27-feb	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9					
	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
28-feb	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7
	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Broccolistamppot met vega balletjes	30100186	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
1-mrt	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8
	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2					
	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	295,8	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7
	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 9

2-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	205,4	15,7	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
3-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4					
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (1	39990179	416,5	20,9	35,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
4-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2					
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	127,9	4,9	13,4					
	Ronde 5	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990178	402,9	21,6	31,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1					
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
6-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7					
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7					
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
8-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0					
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 10

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
		39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Gehaktballetjes met hutspot	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
		30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
		30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
Vispotje met zilvervlijsrijst en peultjes	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Erwtensoep met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Runderlap met spruitjesstampot	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		30100149	252,4	23,2	17,2	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
Veg. hachee met rode kool stampot	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
		30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 11

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	203,7	5,8	12,9	Gekookt ei	OV	100,6	3,3	9,0	
	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2		12,3					Bosbessen shake				30010004
	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4		14,0					Couscous salade met feta				39990025
	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8		18,4					Appel caketaartje				30040294
	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	328,6	17,6		28,6					Kip masala met rijst				30100057
	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3		15,2					Karamel - hopjesvla				30060131
Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	173,1	5,8	12,9	Gekookt ei	OV	145,4	9,7	12,5	
	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0		12,2					Aardbeien shake				30010005
	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2		5,0					Slaatje met rundvlees en ei				30050011
	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4		16,2					Krokante notenmelange				30040296
	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2		20,1					Orzo met tomaat-spinaziesaus				39990177
	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5		6,5					Slagroomvla				30060019
Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	158,1	6,4	13,1	Gekookt ei	OV	215,6	10,5	13,5	
	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2		11,7					Tropical shake				30010011
	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4		5,5					Poké bowl salade met sesamdressing				39990173
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8		20,7					Nuggets				30040298
	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwtten	30100175	305,8	20,2		33,7					Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas				30100094
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6		11,2					Chocoladevla				30060027
Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	200,2	6,9	11,3	Gekookt ei	OV	205,5	11,0	23,6	
	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4		12,9					Abrikozen shake				30010018
	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4		14,0					Mexicaanse salade				39990143
	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3		0,0					Kibbeling met remouladesaus				39990066
	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100034	340,5	21,5		17,8					Surinaamse bami met tempeh en satesaus				30100083
	Limoenkwarke met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0		19,3					Vlaflip				39990014
Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	192,9	7,1	13,7	Gekookt ei	OV	205,6	12,3	12,4	
	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8		12,9					Ananas shake				30010016
	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6		9,3					Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas				39990054
	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6		23,5					Pie met kaas en spinazie				30040286
	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6		18,5					Zoete aardappel masala met vis en rijst				30100041
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9		18,1					Griekse yoghurt met rood fruit				39990120
Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	170,4	6,4	14,5	Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1		12,2					Mango shake				30010012
	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9		7,6					Salade met ei				39990158
	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9		15,1					Veg. snackballetjes met kerriemayonaise				39990057
	Broccolistamppot met vega balletjes	30100186	271,2	16,2		24,4					Surinaamse gestoofde kip met rijst				30100082
	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6		12,1					Aardbeienvla				30060021
Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	212,0	6,2	11,7	Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Bananen shake	30010010	199,2	6,3		12,3					Zwarte bessen shake				30010006
	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9		12,6					Salade met geitenkaas en peer				39990042
	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1		20,8					Kaasbroodjes				30040037
	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	295,8	20,7		19,1					Groentelasagnette				30100038
	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5		8,0					Sinaasappelvla				30060162



3-weekse BWC cyclus

WINTER

WEEK 12

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
23-mrt	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Erwtensoepp met worst	39990099	156,4	11,3	18,9	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	205,4	15,7	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
24-mrt	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100190	332,1	21,3	21,9	Alkaanse stoof met couscous en amandelschaafsel (1	39990179	416,5	20,9	35,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Citroenkward met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
25-mrt	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	127,9	4,9	13,4					
	Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990178	402,9	21,6	31,5	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
26-mrt	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Goulashsoep met vlees	39990081	94,3	5,6	9,3	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
27-mrt	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Kward met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
28-mrt	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
29-mrt	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					