



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie Eiwit (g) KH (g)				Energie Eiwit (g) KH (g)				Energie Eiwit KH (g)						
			(kcal)				(kcal)				(kcal)						
WEEK 1	Maandag 1	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspt	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					
	Dinsdag 2	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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					
	Woensdag 3	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	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
		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					
	Donderdag 4	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	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
		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					
	Vrijdag 5	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					
	Zaterdag 6	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	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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					
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groe	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

			Energie Eiwit (g) KH (g)				Energie Eiwit (g) KH (g)				Energie Eiwit KH (g)						
			(kcal)				(kcal)				(kcal) (g)						
WEEK 2	Maandag 8	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 stamppot rode bietjes en kaas	39990122	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					
	Dinsdag 9	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	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	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	265,1	20,8	32,7	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					
	Woensdag 10	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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					
	Donderdag 11	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	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	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	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkwarke met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Vrijdag 12	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	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						
Zaterdag 13	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	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	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
Zondag 14	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	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	303,2	20,5	22,3	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 basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)				Eiwit (g)	KH (g)						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
WEEK 3	Maandag 15	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	Erwtensoepp 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	221,2	19,5	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					
	Dinsdag 16	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccr	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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					
	Woensdag 17	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	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
		Ronde 5	lang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en k	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					
	Donderdag 18	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1					
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	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					
Vrijdag 19	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	rokaanse stoof met couscous en amandelschaa	39990179	416,5	20,9	35,3	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						
Zaterdag 20	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						
Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7		
	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	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2						



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	Maandag 1	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspt	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					
	Dinsdag 2	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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					
	Woensdag 3	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	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
		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					
	Donderdag 4	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 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					
	Vrijdag 5	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					
	Zaterdag 6	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	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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					
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groe	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 5

Maandag 8	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	39990122	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					
Dinsdag 9	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	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	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	265,1	20,8	32,7	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					
Woensdag 10	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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					
Donderdag 11	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	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	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	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	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					
Vrijdag 12	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	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					
Zaterdag 13	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	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	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Zondag 14	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	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	303,2	20,5	22,3	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 basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 6	Maandag 15	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	221,2	19,5	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					
	Dinsdag 16	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccr	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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					
	Woensdag 17	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	Minestrone-soep 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	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
		Ronde 5	lang (vegan) met sperziebonen, zilvertviesrijst en k	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					
	Donderdag 18	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	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 zilvertviesrijst 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					
	Vrijdag 19	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganebroodje 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	rokaanse stoof met couscous en amandelschaa	39990179	416,5	20,9	35,3	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					
	Zaterdag 20	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					
	Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		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	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 7	Maandag 1	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspt	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					
	Dinsdag 2	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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					
	Woensdag 3	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	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
		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					
	Donderdag 4	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 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					
	Vrijdag 5	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 meerganebroodje 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					
	Zaterdag 6	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	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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					
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groe	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 8

Maandag 8	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	39990122	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					
Dinsdag 9	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	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	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	265,1	20,8	32,7	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					
Woensdag 10	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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 zilvervriesrijst 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					
Donderdag 11	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	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	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	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkware met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Vrijdag 12	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	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					
Zaterdag 13	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	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	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Zondag 14	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	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	303,2	20,5	22,3	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 basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 9	Maandag 15	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	221,2	19,5	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					
	Dinsdag 16	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccr	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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					
	Woensdag 17	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	Minestrone-soep 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	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
		Ronde 5	lang (vegan) met sperziebonen, zilvertviesrijst en k	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					
	Donderdag 18	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	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 zilvertviesrijst 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					
	Vrijdag 19	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganebroodje 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	rokaanse stoof met couscous en amandelschaa	39990179	416,5	20,9	35,3	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					
	Zaterdag 20	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					
	Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		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	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie	Eiwit (g)	KH (g)				Energie	Eiwit (g)	KH				Energie	Eiwit	KH (g)
			(kcal)						(kcal)		(g)				(kcal)	(g)	
WEEK 10	Maandag 1	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspt	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					
	Dinsdag 2	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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					
	Woensdag 3	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	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
		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					
	Donderdag 4	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	Erwtensop 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 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					
	Vrijdag 5	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 spruitjesstamppot	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					
	Zaterdag 6	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	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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 stamppot	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					
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	ilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groe	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 11

Maandag 8	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	39990122	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						
Dinsdag 9	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	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	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	265,1	20,8	32,7	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						
Woensdag 10	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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						
Donderdag 11	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	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	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	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	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						
Vrijdag 12	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	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						
Zaterdag 13	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	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	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
Zondag 14	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	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	303,2	20,5	22,3	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 basis cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 12

		Energie	Eiwit (g)	KH (g)			Energie	Eiwit (g)	KH			Energie	Eiwit	KH (g)	
		(kcal)					(kcal)		(g)			(kcal)	(g)		
Maandag 15	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					
	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
	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	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					
Dinsdag 16	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					
	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	ehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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					
Woensdag 17	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	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
	lang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en k	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					
Donnerdag 18	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					
	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	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
	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Vrijdag 19	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					
	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	rokaanse stoof met couscous en amandelschaa	39990179	416,5	20,9	35,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
Zaterdag 20	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					
Zondag 21	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	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
	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 13	Maandag 1	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspt	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					
	Dinsdag 2	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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					
	Woensdag 3	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	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
		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					
	Donderdag 4	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 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					
	Vrijdag 5	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 meerganebroodje 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 spruitjesstamppot	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					
	Zaterdag 6	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	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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 stamppot	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					
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	filet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groe	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse basis cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 14

Energie Eiwit (g) KH (g) (kcal)					Energie Eiwit (g) KH (kcal) (g)					Energie Eiwit KH (g) (kcal) (g)					
Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	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					
	Vanille kwark met granola	39990122	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
		39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	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
	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	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	265,1	20,8	32,7	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					
Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	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					
	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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					
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
		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
Limoenkwar met gedroogde vruchten	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					
	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	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	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	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					
	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	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					
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
		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
Broccolistamppot met vega balletjes	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					
	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1
	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		30100046	271,2	16,2	24,4	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402,5	20,4	57,3					
Kwark met aardbeiencompote	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					
	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	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					
	Groentelasagnette	30100146	303,2	20,5	22,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7
		39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					