



3-weekse cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geras	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	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 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	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsau:	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- 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	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	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	Na- Runderlap met spruitjesstamppot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	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			Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	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	ipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	30110079	323,9	21,1	25,1	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

Care			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (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	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenk	39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaa	39990044	94,2	5,5	3,2	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	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		Ronde 5	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	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	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	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	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	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	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	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	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				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	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7					
		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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3					
		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	Na- Minestroneoep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4					
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 5	Na- Zandang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0					
		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	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1					
		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	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8					
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Marokkaanse stoof met couscous en amandelschotel	39990182	416,4	20,9	35,4					
		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	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7					
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0					
		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			Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8					
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3					
		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 cardio 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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geras	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	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 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	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsau:	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- 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	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsop met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	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	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	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			Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Zoete aardappelsop	30031006	175,8	1,4	16,0	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	ipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	30110079	323,9	21,1	25,1	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 5

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenk	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					
	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	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					
Na- Runderlap met krieltjes en bonen	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					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Va- Groene bonensalade met Parmezaanse kaa	39990044	94,2	5,5	3,2	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					
		30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	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					
Na- 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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	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					
Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	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					
	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Limoenkwar	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Na- 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					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	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					
		30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	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					
Na- Broccolistamppot met veg. 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					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	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	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	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					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	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	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	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						
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	Na- Minestroneoepp met soeppvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	ndang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	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	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7						
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	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	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	larokaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	416,4	20,9	35,4	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	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	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				Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	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 cardio 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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geras	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	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 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	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsau:	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- 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	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsop met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	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	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	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			Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Zoete aardappelsop	30031006	175,8	1,4	16,0	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	ipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	30110079	323,9	21,1	25,1	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	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 (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenk	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					
	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	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					
	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					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Va- Groene bonensalade met Parmezaanse kaa	39990044	94,2	5,5	3,2	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					
	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	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					
Na- 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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	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					
Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	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					
	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Limoenkward met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Na- 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					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	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					
		30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	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					
Na- Broccolistamppot met veg. 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					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	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	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	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					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (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					
	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	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					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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					
	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broc	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	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					
	Na- Minestrone	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	ndang (vegan) met sperziebonen, zilversries	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilversries	39990119	262,4	15,0	31,1	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					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	larokaanse stoof met couscous en amandelschi	39990182	416,4	20,9	35,4	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					
	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	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			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalm	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geras	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	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 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	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Va- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsau:	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- 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	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsoupp met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	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	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoupp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	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			Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Zoete aardappelsoupp	30031006	175,8	1,4	16,0	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	ipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	30110079	323,9	21,1	25,1	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 11

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenk	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					
	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	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					
	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					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Va- Groene bonensalade met Parmezaanse kaa	39990044	94,2	5,5	3,2	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					
	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	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					
Na- 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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	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					
Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	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					
	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
Na- 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					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	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					
		30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	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					
Na- Broccolistamppot met veg. 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					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	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					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	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	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 12

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	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	Na- Champignoncrèmesoepp	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	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	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	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						
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	Na- Minestrone	39990156	83,2	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstebroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	ndang (vegan) met sperziebonen, zilversliesrijst en	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	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	Na- Tomatencrèmesoepp met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7						
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilversliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	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	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7						
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	larokaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	416,4	20,9	35,4	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	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5						
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	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				Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Courgettesoepp met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	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 cardio 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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geras	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	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 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	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Va- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsau:	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	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	Na- Erwtensoepp met worst	39990098	149,4	10,9	17,8	Na- 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	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	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	Na- Aardappelsaep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	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	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	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	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	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	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	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			Na- Omelet	30000101	106,2	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	Na- Zoete aardappelsaep	30031006	175,8	1,4	16,0	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	ipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gr	30110079	323,9	21,1	25,1	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	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 cardio cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 14

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenk	39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	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	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaa	39990044	94,2	5,5	3,2	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	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9						
	Ronde 5	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	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	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9	
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	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						
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	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	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	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	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	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	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	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	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	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	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						