

WEEK 1

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
28-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9												
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5												
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3												
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
29-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					Sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7												
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8												
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1												
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0												
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
30-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7												
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4												
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5												
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
1-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3												
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8												
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Surinaamse roti	30110036	209	18,9	14,2												
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
2-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8												
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2												
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8												
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1												
3-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2												
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4												
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1												
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
4-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8												
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6												
	Ronde 5	kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7												
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
5-okt	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Couscous pompoen met pecannoten en balsan	39990213	258	3,7	14,0	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	koenstooflapje met stamppot zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
6-okt	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	la- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
7-okt	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8
	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	eg. balletjes met stamppot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
8-okt	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	rii volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	170	9,5	12,5
	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110151	314	21,9	17,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
9-okt	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8					
10-okt	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	148	9,3	13,1
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Na- Shepherd's Pie	30110156	261	17,2	23,5	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
11-okt	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met zalmsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
12-okt	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	koenstooflapje met stamppot zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
13-okt	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8
	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brc	30110152	396	20,8	18,5	larokaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
14-okt	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Minestronesoep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	ndang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
15-okt	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	couscous pompoen met pecannoten en balsan	39990213	258	3,7	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7					
	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
16-okt	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	ch met vega kalkoenfilet, spread en koml	39990209	128	11,2	18,7
	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7					
	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	ter chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
17-okt	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	170	9,5	12,5
	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5					
	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
18-okt	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1					
	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2					



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 4

							Energie	Eiwit	KH						Energie	Eiwit	KH		
							(kcal)	(g)	(g)						(kcal)	(g)	(g)		
19-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5								
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
20-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7								
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3			
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1								
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
21-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4								
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								
22-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3								
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0								
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Surinaamse roti	30110036	209	18,9	14,2	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
23-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5								
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5			
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2								
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								
24-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7			
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4								
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
25-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6								
	Ronde 5	ofilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Week 5	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	ouscous pompoen met pecannoten en balsan	39990213	258	3,7	14,0	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	koenstooflapje met stamppot zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
Week 6	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	la- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
Week 7	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8
	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	eg. balletjes met stamppot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
Week 8	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	ri volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	170	9,5	12,5
	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110151	314	21,9	17,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
Week 9	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8					
Week 10	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	148	9,3	13,1
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Na- Shepherd's Pie	30110156	261	17,2	23,5	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
Week 11	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met zalmsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 6

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
2-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5												
	Ronde 5	koenstooflapje met stamppt zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
3-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8							
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brood	30110152	396	20,8	18,5	Marokkaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	rijke rauwkost (Komkommer-tomaat salade)	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
4-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Minestronesoep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2												
	Ronde 5	Indonesische rijst (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en wortelen	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
5-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Couscous pompoen met pecannoten en balsamico	39990213	258	3,7	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7												
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
6-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	ch met vega kalkoenfilet, spread en komkommer	39990209	128	11,2	18,7							
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7												
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Ter chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6												
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3							
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricande	30005007	170	9,5	12,5							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5												
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
8-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1												
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8							
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3												
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	rijke rauwkost (Komkommer-tomaat salade)	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2												



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 7

		Energie					Eiwit	KH	Energie					Eiwit	KH				
		(kcal)					(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)				
9-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5								
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
10-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7								
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3			
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1								
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
11-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Na- Minestronesoep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4								
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								
12-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3								
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0								
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Surinaamse roti	30110036	209	18,9	14,2	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
13-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5								
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5			
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2								
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								
14-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood					30000003	133	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7			
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4								
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
15-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6								
	Ronde 5	ofilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 8

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
16-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	ouscous pompoen met pecannoten en balsan	39990213	258	3,7	14,0	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0							
	Ronde 4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0												
	Ronde 5	koenstooflapje met stamppt zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
17-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0												
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	la- Groene bonensalade met Parmezaanse ka	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1							
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7												
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9												
18-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9												
	Ronde 5	eg. balletjes met stamppt rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
19-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	ri volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	170	9,5	12,5							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5												
	Ronde 5	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110151	314	21,9	17,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
20-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9												
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8												
21-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7							
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	148	9,3	13,1							
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2												
	Ronde 5	Na- Shepherd's Pie	30110156	261	17,2	23,5	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
22-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8							
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3							
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3												
	Ronde 5	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1												



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 9

are							Energie	Eiwit	KH						Energie	Eiwit	KH		
							(kcal)	(g)	(g)						(kcal)	(g)	(g)		
23-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5								
	Ronde 5	koenstooflapje met stamppt zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
24-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9								
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8			
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0								
	Ronde 5	gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brood	30110152	396	20,8	18,5	Marokkaanse stoof met couscous en amandelschotel	39990182	388	20,7	35,6	rijke rauwkost (Komkommer-tomaat salade)	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
25-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Na- Minestrone soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2								
	Ronde 5	Indonesische rijst (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en ei	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								
26-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7								
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Couscous pompoen met pecannoten en balsamico	39990213	258	3,7	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7								
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
27-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5								
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Chickpee met vega kalkoenfilet, spread en komkommer	39990209	128	11,2	18,7			
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7								
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Terrier chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6								
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	170	9,5	12,5			
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5								
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
29-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1								
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3								
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	rijke rauwkost (Komkommer-tomaat salade)	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2								



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 10

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
30-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5												
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
1-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7												
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3							
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1												
	Ronde 5	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
2-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8							
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4												
	Ronde 5	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
3-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3												
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Surinaamse roti	30110036	209	18,9	14,2	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
4-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5							
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2												
	Ronde 5	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1												
5-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3							
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7							
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4												
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
6-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8							
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6												
	Ronde 5	ofilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 11

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Koe	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	ouscous pompoen met pecannoten en balsan	39990213	258	3,7	14,0	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	koenstooflapje met stamppot zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
Koe	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	la- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
Koe	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8
	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	eg. balletjes met stamppot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
Koe	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	rii volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	170	9,5	12,5
	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110151	314	21,9	17,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
Koe	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	la- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8					
Koe	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	148	9,3	13,1
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Na- Shepherd's Pie	30110156	261	17,2	23,5	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
Koe	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met zalmsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 12

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
14-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5												
	Ronde 5	koenstooflapje met stamppt zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
15-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8							
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en brood	30110152	396	20,8	18,5	Marokkaanse stoof met couscous en amandelsch	39990182	388	20,7	35,6	rijke rauwkost (Komkommer-tomaat salade)	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
16-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Na- Minestronesoep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8							
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2												
	Ronde 5	Indonesische rijst (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en groenten	39990181	412	22,0	31,7	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339	20,3	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
17-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Couscous pompoen met pecannoten en balsamico	39990213	258	3,7	14,0	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4							
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7												
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262	15,0	31,1	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
18-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	ch met vega kalkoenfilet, spread en komkommer	39990209	128	11,2	18,7							
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7												
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	291	20,5	20,3	Hot chicken (vegan) met cashewnoten en soja	39990196	388	17,1	34,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6												
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3							
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje gebraden fricande	30005007	170	9,5	12,5							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	130	5,0	11,5												
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	445	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
20-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1												
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127	5,3	4,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8							
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3												
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	235	21,7	16,7	Na- Lasagnette bolognese	30110025	423	20,9	26,3	rijke rauwkost (Komkommer-tomaat salade)	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2												

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
21-dec	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296	20,8	19,2	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
22-dec	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Aardappelsalade	30050073	132	3,9	9,8	Sandwich met tonijnsalade	39990008	70	5,3	9,3
	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1					
	e vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990147	304	22,3	17,3	Na- Pad Thai met pinda's	39990193	484	20,1	45,0	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
23-dec	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Minestronesoep met soepvlees	39990156	83	4,8	12,1	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	a- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30110005	249	20,5	19,1	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269	20,9	33,5	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
24-dec	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Na- Erwtensoep met worst	39990098	149	10,9	17,8	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Na- Runderlap met spruitjesstampot	30110118	252	22,2	18,4	Na- Surinaamse roti	30110036	209	18,9	14,2	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
25-dec	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5					
	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	211	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Na- Gehaktschotel met spitskool	30110006	257	20,1	16,2	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
26-dec	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7
	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4					
	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	317	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
27-dec	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	ofilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30110153	295	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					



3-weekse cardio cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 14

		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
Week 14	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	ouscous pompoen met pecannoten en balsan	39990213	258	3,7	14,0	Mini sandwich eiersalade	39990070	101	3,3	9,0
	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0					
	koenstooflapje met stamppot zoete aardappel - s	30110150	219	19,9	17,6	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	324	20,8	35,3	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
Week 15	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0					
	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	167	4,9	4,7	la- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1
	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	238	19,7	16,4	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
Week 16	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	165	5,9	12,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8
	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9					
	eg. balletjes met stamppot rode bietjes en geiter	39990191	313	16,0	28,6	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
Week 17	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Na- Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	ri volkorenbroodje met gebraden fricand	30005007	170	9,5	12,5
	Wrap met kipsalade	30040017	114	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5					
	Na- Procureurrolade met boerenkool en jus	30110151	314	21,9	17,3	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346	25,1	29,0	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
Week 18	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	177	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	la- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30110018	254	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	270	20,2	25,2	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8					
Week 19	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	148	9,3	13,1
	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	108	9,0	6,2					
	Na- Shepherd's Pie	30110156	261	17,2	23,5	Na- Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990188	372	19,8	41,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
Week 20	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1					
	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3					
	Na- Runderstoof met zuurkoolschotel	30110119	293	20,8	20,0	Na- Groentelasagnette	30110015	393	19,7	26,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					