

			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			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9		
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1		
29-sep	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3		
	Ronde 5	ilinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	321	19,6	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	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			
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4		
	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			
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0		
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8	haktballetjes met krieltjes, erwten en wortelt	30100053	316	21,1	23,9	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3		
2-okt	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6		
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	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		
3-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	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			
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3		

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
WEEK 2	5-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4	
	6-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Paprikareepjes 30090007 16 0,6 2,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9	
	7-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	142	1,7	12,8	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stamppt rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1	
	8-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Paprikareepjes 30090007 16 0,6 2,7
		Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3	
	9-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287	11,8	30,0	
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8	
	10-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol			
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2	
		Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	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	
	11-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Mini croissant			
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Wrap met zalmzalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	
		Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Paprikareepjes 30090007 16 0,6 2,7
		Ronde 6	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)				
WEEK 3	12-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7	
		Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	30100192	219	22,0	18,7	nk met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5	
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4	
	13-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV				
		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 broccoli	30100190	332	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes 30090007 16 0,6 2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1	
	14-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2	
		Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9	
	15-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6	
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	
		Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3	
	16-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	chicken (vegan) met broccoli en rijst met soja	39990200	306	16,1	30,4	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	
	17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood			
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	
		Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8	
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4	
	18-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	
		Ronde 5	Broccolistampot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	Paprikareepjes
		Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	19-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2			Brood ontbijt	OV		Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2			Poffertjes	30040063	112	3,1 20,5
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5			Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6 38,9
		Ronde 6	Frisse yoghurt	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
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1			Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3 19,3
		Ronde 5	Ilnde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	321	19,6	19,5			Groenterisotto	30100106	288	14,7 23,9
		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
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2			Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8 6,2
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4			Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1 33,4
		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
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3			Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3 4,0
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8			haktballetjes met krieltjes, erwttjes en wortelt	30100053	316	21,1 23,9
		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
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0			Bitterballen	30040005	178	6,0 12,6
		Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5			Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1 28,3
		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
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5			Roomboter cake	30040155	221	3,4 27,8
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0			Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4 26,1
		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
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0			Worteltaartje	30040201	158	1,6 14,7
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	259	20,3	22,1			Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3 32,7
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9			Vlaflip	39990014	125	6,9 14,3

WEEK 5

		Energie (kcal)				Eiwit (g)				KH (g)			
WEEK 5	26-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4	
	27-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8	
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Paprikareepjes
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9	30090007 16 0,6 2,7
	28-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	142	1,7	12,8	
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1	
	29-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6	
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Paprikareepjes
		Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3	30090007 16 0,6 2,7
	30-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			
		Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2	
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287	11,8	30,0	
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8	
	31-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol			
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2	
		Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	Paprikareepjes
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1	30090007 16 0,6 2,7
	1-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Mini croissant			
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV				
		Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	
		Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Paprikareepjes
		Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1	30090007 16 0,6 2,7

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					
WEEK 6	2-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV						
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7			
		Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	30100192	219	22,0	18,7	nk met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5			
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4			
	3-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
		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 broccoli	30100190	332	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes	30090007	16 0,6 2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1			
	4-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2			
		Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7			
		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	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV						
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6			
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3			
		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	
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
		Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7			
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	chicken (vegan) met broccoli en rijst met soja	39990200	306	16,1	30,4	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	
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
		Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0			
		Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8			
		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	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit							
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4			
		Ronde 5	Broccolistampot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	Paprikareepjes		
		Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8			

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 7	9-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2			Brood ontbijt	OV		Gekookt ei
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2			Poffertjes	30040063	112	3,1 20,5
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5			Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6 38,9
		Ronde 6	Frisse yoghurt	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
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1			Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3 19,3
		Ronde 5	Ilinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	321	19,6	19,5			Groenterisotto	30100106	288	14,7 23,9
		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
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2			Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8 6,2
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4			Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1 33,4
		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
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3			Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3 4,0
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8			haktballetjes met krieltjes, erwten en wortelt	30100053	316	21,1 23,9
		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
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0			Bitterballen	30040005	178	6,0 12,6
		Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5			Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1 28,3
		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
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5			Roomboter cake	30040155	221	3,4 27,8
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0			Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4 26,1
		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
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5			Handfruit			
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0			Brood lunch	OV		
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0			Worteltaartje	30040201	158	1,6 14,7
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	259	20,3	22,1			Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3 32,7
		Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9			Vlaflip	39990014	125	6,9 14,3

WEEK 8

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
16-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0								
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9								
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
17-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8								
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	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						
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	142	1,7	12,8								
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0								
	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						
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6								
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
20-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287	11,8	30,0								
	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						
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2								
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	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						
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0								
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								

WEEK 9

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					
23-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7			
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	30100192	219	22,0	18,7	nk met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4			
24-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	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 broccoli	30100190	332	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes	30090007	16 0,6 2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1			
25-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2			
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7			
	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	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6			
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3			
	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	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	chicken (vegan) met broccoli en rijst met soja	39990200	306	16,1	30,4	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	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0			
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8			
	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	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4			
	Ronde 5	Broccolistampot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	Paprikareepjes		
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8			

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
30-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9		
	Ronde 6	Frisse yoghurt	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			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3		
	Ronde 5	ilinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	321	19,6	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	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			
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4		
	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			
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0		
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8	haktballetjes met krieltjes, erwttjes en wortelt	30100053	316	21,1	23,9	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	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			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6		
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	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			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1		
	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			
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3		

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				
7-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0								
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9								
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
8-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8								
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9								
9-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	142	1,7	12,8								
	Ronde 5	Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0								
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
10-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6								
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
11-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei						
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287	11,8	30,0								
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8								
12-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Mini rozijnenbol						
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2								
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	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								
13-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Mini croissant						
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit												
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV											
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0								
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	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)					
14-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7			
	Ronde 5	Kalkoenstooflapje met stampot zoete aardappel - spinazie	30100192	219	22,0	18,7	nk met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4			
15-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	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 broccoli	30100190	332	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes	30090007	16 0,6 2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1			
16-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2			
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7			
	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	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6			
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3			
	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	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87	3,4	8,7			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	chicken (vegan) met broccoli en rijst met soja	39990200	306	16,1	30,4	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	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0			
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8			
	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	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4			
	Ronde 5	Broccolistampot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	Paprikareepjes		
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8			

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
21-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9		
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1		
22-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211	5,0	28,1	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3		
	Ronde 5	ilinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	321	19,6	19,5	Groenterisotto	30100106	288	14,7	23,9	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1		
23-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	62	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4		
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9		
24-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94	3,0	18,1	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0		
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415	16,1	37,8	haktballetjes met krieltjes, erwttjes en wortelt	30100053	316	21,1	23,9	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3		
25-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	101	3,3	9,0	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6		
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	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		
26-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1		
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1		
27-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei			
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	104	3,0	20,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Worteltaartje	30040201	158	1,6	14,7		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	Paprikareepjes	30090007 16 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3		



3-weekse kinder cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 14

		Energie (kcal)				Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)				Eiwit (g)	KH (g)				
28-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei								
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	186	2,7	30,3	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0						
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9						
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	110	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
29-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei								
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	91	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9						
30-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei								
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	91	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	142	1,7	12,8						
	Ronde 5	Veg. balletjes met stamppt rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	210	19,7	11,0						
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
31-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei								
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	100	2,7	19,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	118	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
1-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei								
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	103	4,4	18,3	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	130	1,1	4,9	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	112	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287	11,8	30,0						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8						
2-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol								
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	97	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	176	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Nasi goreng met kip	30100007	288	18,6	38,9	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						
3-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Mini croissant								
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	92	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	207	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0						
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	237	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						