



			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	29-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	30-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	1-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3					
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	2-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	3-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
	4-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8					
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	5-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7					
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					



			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 2	6-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0		
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7		
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	7-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8		
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	265,1	20,8	32,7	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1		
	8-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6		
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0		
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
	9-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6		
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	10-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6		
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0		
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2		
	11-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007 96,6 3,5 19,7	
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2		
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007 15,6 0,6 2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	12-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005 108,8 2,5 13,8	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Wrap met zalmсалade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2		
		Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamico	39990004 82,1 0,3 2,7
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1		



			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	13-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	14-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	15-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
		Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7					
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	16-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1					
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	17-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
	18-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8					
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	19-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8					

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	20-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	21-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	22-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3					
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	23-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
24-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						
25-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1						
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
26-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7						
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 5	27-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7					
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	28-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	265,1	20,8	32,7	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	29-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6					
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0					
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	30-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
31-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
1-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
2-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2						
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamico	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 6

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
3-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7						
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	1de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5						
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
4-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
5-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6						
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7						
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						
6-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6						
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1						
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
7-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9						
8-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
9-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8						



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 7

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
10-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5			
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
11-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
12-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2			
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3			
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9			
13-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6			
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			
14-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0			
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1			
15-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood		30000003	132,8	3,0	27,3
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
16-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Omelet		30000013	105,3	8,6	1,7
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7			
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1 0,3 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
17-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7					
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
18-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	265,1	20,8	32,7					
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
19-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
20-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1					
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
21-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0					
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
22-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9					
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
23-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	nmersalade met balsamico	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7					
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 9

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
24-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7							
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5							
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4							
25-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0							
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7		
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1							
26-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6							
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7							
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							
27-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6							
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3							
28-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7							
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7		
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9							
29-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0							
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4							
30-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit											
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV										
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4							
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7		
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8							

od
care

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
1-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
2-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
3-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3					
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
4-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
5-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
6-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1					
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
7-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7		
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit									
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV								
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7					
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
8-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7						
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
9-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	265,1	20,8	32,7	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1						
10-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0						
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
11-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6						
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
12-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luike wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
13-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
14-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2						
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	nmersalade met balsamico	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 12

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
15-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7						
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	1de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5						
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6						
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7						
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6						
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	270,6	15,1	32,1						
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9						
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4						
	Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	291,2	21,3	18,3	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8						



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 13

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
22-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV		
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5		
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9		
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
23-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
24-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV		
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2		
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
25-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV		
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
26-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV		Gekookt ei	OV		
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0		
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007 15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1		
27-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV		Suikerbrood	30000003 132,8 3,0 27,3		
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8		
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1		
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
28-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV		Omelet	30000013 105,3 8,6 1,7		
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7		
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	286,7	20,5	25,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004 82,1 0,3 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 14

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
29-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7						
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
30-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	265,1	20,8	32,7	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1						
31-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0						
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
1-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6						
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
2-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luike wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
3-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
4-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit										
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV									
	Ronde 4	Wrap met zalm­salade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2						
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	nmersalade met balsamico	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						