



3-weekse kinder cyclus

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	30-jun	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	334,5	22,6	18,4	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					
	1-jul	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 zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	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					
	2-jul	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	299,0	5,5	27,4	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					
	3-jul	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, erwtjes 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					
	4-jul	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	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	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					
	5-jul	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	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	6-jul	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	249,6	20,2	24,0	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

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 2	7-jul	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	219,0	5,4	25,3	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	329,1	20,0	29,8					
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	8-jul	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	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289,0	17,4	31,1	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					
	9-jul	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	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0					
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	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					
	10-jul	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	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	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					
	11-jul	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	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3					
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
	12-jul	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					
	13-jul	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	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	249,6	20,2	24,0	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamicod	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					



3-weekse kinder cyclus

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	14-jul	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	linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	39990148	334,5	22,6	18,4					
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	15-jul	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	299,0	5,5	27,4	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	Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30100037	331,8	19,4	46,4	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					
	16-jul	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	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329,1	20,0	29,8					
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	17-jul	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	291,6	17,5	36,3					
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	18-jul	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 rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6					
	19-jul	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					
	20-jul	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	219,0	5,4	25,3	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4					
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	268,8	21,0	16,3	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

ZOMER

20-5-2025

WEEK 4

21-jul	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	334,5	22,6	18,4	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					
22-jul	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	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
23-jul	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	299,0	5,5	27,4	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					
24-jul	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	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9					
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
25-jul	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	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9					
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
26-jul	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	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
27-jul	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	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7					
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					



3-weekse kinder cyclus

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 5	28-jul	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	219,0	5,4	25,3	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	329,1	20,0	29,8		
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	29-jul	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	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289,0	17,4	31,1	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		
	30-jul	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	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0		
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	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		
	31-jul	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	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	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		
	1-aug	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	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2		
	2-aug	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		
	3-aug	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	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	249,6	20,2	24,0	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamicod	39990004 82,1 0,3 2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1		



3-weekse kinder cyclus

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 6	4-aug	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	linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	39990148	334,5	22,6	18,4		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	5-aug	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	299,0	5,5	27,4	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	Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30100037	331,8	19,4	46,4	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		
	6-aug	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	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329,1	20,0	29,8		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	7-aug	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	291,6	17,5	36,3		
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	8-aug	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 rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6		
	9-aug	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		
	10-aug	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	219,0	5,4	25,3	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4		
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	268,8	21,0	16,3	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

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 7	11-aug	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	334,5	22,6	18,4	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		
	12-aug	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 zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	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		
	13-aug	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	299,0	5,5	27,4	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		
	14-aug	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, erwtjes 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		
	15-aug	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	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	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		
	16-aug	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	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	17-aug	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	249,6	20,2	24,0	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

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 8	18-aug	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	219,0	5,4	25,3	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	329,1	20,0	29,8		
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	19-aug	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	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289,0	17,4	31,1	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		
	20-aug	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	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0		
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	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		
	21-aug	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	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	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		
	22-aug	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	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2		
	23-aug	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		
	24-aug	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	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	249,6	20,2	24,0	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamicod	39990004 82,1 0,3 2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1		



3-weekse kinder cyclus

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 9	25-aug	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	linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	39990148	334,5	22,6	18,4		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	26-aug	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	299,0	5,5	27,4	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	Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30100037	331,8	19,4	46,4	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		
	27-aug	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	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329,1	20,0	29,8		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	28-aug	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	291,6	17,5	36,3		
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	29-aug	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 rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6		
	30-aug	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		
	31-aug	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	219,0	5,4	25,3	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4		
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	268,8	21,0	16,3	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

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 10	1-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	334,5	22,6	18,4	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-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 zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	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		
	3-sep	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	299,0	5,5	27,4	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-sep	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, erwtjes 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-sep	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	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	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-sep	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	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	7-sep	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	249,6	20,2	24,0	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

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 11	8-sep	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	219,0	5,4	25,3	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	329,1	20,0	29,8		
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	9-sep	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	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	251,8	20,2	20,1	Fusili pomodoro met mozzarella	39990088	289,0	17,4	31,1	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-sep	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	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0		
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	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-sep	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	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	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-sep	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	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		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-sep	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-sep	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	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	249,6	20,2	24,0	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamicod	39990004 82,1 0,3 2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1		



3-weekse kinder cyclus

ZOMER

20-5-2025

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 12	15-sep	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	linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	39990148	334,5	22,6	18,4		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	16-sep	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	299,0	5,5	27,4	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	Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30100037	331,8	19,4	46,4	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		
	17-sep	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	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spaghetti bolognese	39990090	329,1	20,0	29,8		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	18-sep	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	291,6	17,5	36,3		
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	19-sep	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 rood fruit	39990013	150,5	6,4	18,6		
	20-sep	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		
	21-sep	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	219,0	5,4	25,3	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230,0	5,8	18,4		
		Ronde 5	Zalm met puree en groenten	30100090	268,8	21,0	16,3	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

ZOMER

20-5-2025

WEEK 13

22-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	334,5	22,6	18,4	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-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	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 5	Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30100031	351,1	20,5	26,0	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9					
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
24-sep	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	299,0	5,5	27,4	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-sep	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	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9					
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
26-sep	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	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	398,7	21,0	37,9					
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
27-sep	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	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
28-sep	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	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	249,6	20,2	24,0	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7					
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					