

			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 shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	la- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	1-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	2-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	3-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
		Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervriesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	4-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linsensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Vini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
	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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110079	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse cardio cyclus

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	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4					
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291,0	23,3	27,7					
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	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 shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2					
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277,2	17,5	31,3					
		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	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	335,9	20,1	29,2					
		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	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	volkorenbroodje met gebraden frican	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0					
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	118,8	1,7	17,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtes en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0					
		Ronde 6	Limoenkware met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	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	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7					
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Pastasalade met tonijn	39990163	312,7	19,7	27,4					
		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 shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8					
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Kip sukiyaki met rijst	30110044	267,7	17,0	36,9					
		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 shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2					
		Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Komkommersalade met balsamicodressi	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3					
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					



3-weekse cardio 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 shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	332,4	15,5	31,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30110040	313,1	19,6	44,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	16-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestronesoep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110133	280,0	21,7	16,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	17-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	285,9	17,7	36,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	18-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Vini meerganenbroodje met oude kaa:	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met 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 shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ini volkorenbroodje gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	20-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	273,9	21,7	16,5	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse cardio cyclus

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 shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
		Ronde 5	la- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
	22-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7						
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8						
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
	23-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4						
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						
	24-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3						
		Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
25-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2							
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Vini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5		
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0							
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7		
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1							
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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2							
	Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1		
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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				Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7		
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8		
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6							
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110079	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7		
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							



3-weekse cardio cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 5	28-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291,0	23,3	27,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	29-jul	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277,2	17,5	31,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	30-jul	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	335,9	20,1	29,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	31-jul	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	volkorenbroodje met gebraden frican	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	118,8	1,7	17,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkware met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	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	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Pastasalade met tonijn	39990163	312,7	19,7	27,4	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
	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 shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Kip sukiyaki met rijst	30110044	267,7	17,0	36,9	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 shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressi	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 cardio cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 6	4-aug	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	332,4	15,5	31,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30110040	313,1	19,6	44,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	6-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestroneoep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110133	280,0	21,7	16,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	7-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	285,9	17,7	36,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	8-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Vini meerganenbroodje met oude kaa:	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met 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 shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ini volkorenbroodje gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	10-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
		Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	273,9	21,7	16,5	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 7	11-aug	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
		Ronde 5	la- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
	12-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7						
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8						
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
	13-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8	
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4						
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						
	14-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3						
		Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
	15-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2						
		Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Vini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						
	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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2						
		Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
		Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4						
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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				Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6						
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110079	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7	
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						



3-weekse cardio cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 8	18-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291,0	23,3	27,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	19-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
		Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277,2	17,5	31,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	20-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	335,9	20,1	29,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	21-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	volkorenbroodje met gebraden frican	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	118,8	1,7	17,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkware met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	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	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Pastasalade met tonijn	39990163	312,7	19,7	27,4	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
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 shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Kip sukiyaki met rijst	30110044	267,7	17,0	36,9	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 shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressi	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						

WEEK 9

25-aug	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	332,4	15,5	31,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30110040	313,1	19,6	44,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
27-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestroneoep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110133	280,0	21,7	16,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
28-aug	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	285,9	17,7	36,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
29-aug	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Vini meerganenbroodje met oude kaa:	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met 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 shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ini volkorenbroodje gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
31-aug	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	273,9	21,7	16,5	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse cardio cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 10	1-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	la- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	2-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
		Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	3-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	4-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
		Ronde 3	Na- Doperwtensoepp met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	5-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Vini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
	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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3	Na- Paprikasoepp met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110079	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					

WEEK 11

8-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
	Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990123	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	291,0	23,3	27,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
9-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Indiaanse currysoep met kip	39990028	166,6	4,9	4,7	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
	Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277,2	17,5	31,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
10-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
	Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Spaghetti bolognese	39990036	335,9	20,1	29,2	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
11-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	volkorenbroodje met gebraden frican	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Chocolade peer cake	30040203	118,8	1,7	17,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwten en worteltjes	30110048	311,0	21,5	21,5	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
12-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Pastasalade met tonijn	39990163	312,7	19,7	27,4	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
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 shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110050	283,5	16,5	25,1	Na- Kip sukiyaki met rijst	30110044	267,7	17,0	36,9	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 shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	omkommersalade met balsamicodressi	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 cardio cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 12

15-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Aspergesoep met kipstukjes	39990157	229,2	5,4	7,3	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	Na- Veg. goulash met bonenstampot	30110085	216,3	18,6	16,5	Na- Viscurry met rijst	30110065	332,4	15,5	31,1	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Vegetarische kip met rijst en zoetzure saus	30110040	313,1	19,6	44,3	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
17-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestrone-soep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30110133	280,0	21,7	16,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
18-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
	Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	285,9	17,7	36,3	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
19-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Vini meerganenbroodje met oude kaa:	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met 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 shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Pompoensoep	30031002	129,9	1,1	4,9	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ini volkorenbroodje gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
	Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
21-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
	Ronde 3	Na- Courgettesoep met kipstukjes	39990170	127,2	5,3	4,5	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
	Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	273,9	21,7	16,5	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					

WEEK 13

22-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
	Ronde 5	la- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
23-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
	Ronde 3	Na- Champignoncrèmesoep	30031015	251,1	2,8	5,0	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	Elitehaver	30040045	147,0	2,7	13,8					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110021	329,5	19,7	23,6	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
	Ronde 6	Citroenkward met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	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	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Minestroneoep met soepvlees	39990156	83,2	4,8	12,1	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
25-sep	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
	Ronde 3	Na- Doperwtensoe met kip	39990031	217,7	8,0	8,0	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
26-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
	Ronde 3	Na- Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990030	210,7	4,0	10,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Vini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
	Ronde 5	Na- Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30110012	342,8	28,7	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
	Ronde 6	Kward 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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
	Ronde 3	Na- Paprikasoe met kip	39990101	75,5	4,9	7,7	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	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			Na- Omelet	30000101	106,2	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110079	274,5	21,1	25,9	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					