



3-weekse basis 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 shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3					
		Ronde 5	Blonde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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 met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	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	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaa	30005017	210,9	10,8	11,8
		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, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	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	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	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	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	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					
	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	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaa	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	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	342,2	28,9	18,0	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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	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	Falafel met yoghurtdip	39990140	147,1	7,0	12,2					
		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	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				Omelet	30000013	105,3	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		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	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse basis 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	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2					
		Ronde 4	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7					
		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	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2					
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		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					
		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	ini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0					
		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	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
		Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 5	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					
		Ronde 6	Limoenkwark 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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7					
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	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	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1
		Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0					
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Kip sukiyaki met rijst	30100049	291,8	22,7	45,7					
		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 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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2					
		Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	mkommersalade met balsamicodress	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7					
		Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					



3-weekse basis 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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147,1	7,0	12,2					
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4					
		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	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	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
		Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	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	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1					
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	291,6	17,5	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	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7						
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7	
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0						
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9						
	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 shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0						
	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 met granola	39990105	160,8	6,3	15,2						



3-weekse basis 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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5						
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3						
	Ronde 5	3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4						
	Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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 met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	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	Mini volkoren broodje met jonge kaa	30005017	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5						
	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, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	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	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5						
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6						
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	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						
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	Mini meerganenbroodje met oude kaa	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7						
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	342,2	28,9	18,0	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						
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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2						
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Falafel met yoghurtdip	39990140	147,1	7,0	12,2						
	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	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				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2						
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6						
	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	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						



3-weekse basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 5

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	
	Ronde 4	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3						
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7	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	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	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	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	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	ini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0						
	Ronde 5	Varkensfiletapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	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	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6	
	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	Limoenkwark 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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	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	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2						
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Kip sukiyaki met rijst	30100049	291,8	22,7	45,7	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mkommersalade met balsamicodress	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 basis 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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147,1	7,0	12,2					
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4					
	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	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	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5					
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	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	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1					
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	291,6	17,5	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	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7					
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0					
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	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			Omelet	30000013	105,3	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	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0					
	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 met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5						
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3						
	Ronde 5	3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4						
	Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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 met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9	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	Mini volkoren broodje met jonge kaa	30005017	210,9	10,8	11,8	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5						
	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, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3	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	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4	
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5						
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6						
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3	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						
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	Mini meerganenbroodje met oude kaa	30005025	227,3	11,3	13,5	
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7						
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0						
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	342,2	28,9	18,0	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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2						
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Falafel met yoghurtdip	39990140	147,1	7,0	12,2						
	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	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				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7	
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2						
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6						
	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	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9						



3-weekse basis 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	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7	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	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	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	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	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	ini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	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	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0	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	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6	
	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	Limoenkwark 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	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	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	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	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	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	
	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	Kip sukiyaki met rijst	30100049	291,8	22,7	45,7	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	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	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	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2						
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mkommersalade met balsamicodress	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 basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 9

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5						
	Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5											
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147,1	7,0	12,2											
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4											
	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	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	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8						
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5											
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6											
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	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	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1											
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6											
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	291,6	17,5	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	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7											
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3											
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7						
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0											
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8											
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	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				Omelet	30000013	105,3	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	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8						
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0											
	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 met granola	39990105	160,8	6,3	15,2											



3-weekse basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 10

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5											
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7						
	Ronde 5	3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2											
	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4											
	Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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 met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9											
	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	Mini volkoren broodje met jonge kaa	30005017	210,9	10,8	11,8						
	Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5											
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	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	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4						
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5											
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2						
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3											
	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	Mini meerganenbroodje met oude ka	30005025	227,3	11,3	13,5						
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7											
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7						
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	342,2	28,9	18,0	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											
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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5						
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2											
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Falafel met yoghurtdip	39990140	147,1	7,0	12,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1						
	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	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				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7						
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2											
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6	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	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9											



3-weekse basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	117,6	5,4	14,0	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	202,0	6,2	14,2						
	Ronde 4	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3	Appel caketaartje	30040294	219,0	5,4	25,3	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Kip masala met rijst	30100057	312,0	23,4	28,7						
	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	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	168,8	5,2	5,0	Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
	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						
	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	ini meergranenbroodje met jonge ka	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2						
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161,4	5,0	8,0	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 5	Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30100145	270,8	23,3	18,6	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738,0	21,9	54,0						
	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	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6	
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 5	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						
	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	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191,4	6,4	16,7						
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	253,8	20,6	18,5	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						
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	Hotdogbroodje	39990006	171,2	9,9	15,1	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0						
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 5	Broccolistampot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Kip sukiyaki met rijst	30100049	291,8	22,7	45,7						
	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	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2						
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	mmkommersalade met balsamicodress	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	288,9	21,2	28,7	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7						
	Ronde 6	Citroenmousse met speculooscrumble	39990021	257,0	2,9	17,1	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 12

		Energie Eiwit KH				Energie Eiwit KH				Energie Eiwit KH						
			(kcal)	(g)	(g)		(kcal)	(g)	(g)		(kcal)	(g)	(g)			
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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
	Ronde 3	Aspergesoep met kipstukjes	39990146	227,7	5,4	7,1	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5					
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Falafel met yoghurt dip	39990140	147,1	7,0	12,2					
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	Viscurry met rijst en noten	39990114	400,5	19,1	34,3	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4					
	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	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	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5					
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
	Ronde 5	Runderstoof met tuinbonenpuree en spinazie	30100163	292,9	21,5	19,7	Macaroni veg. bolognese	39990108	283,6	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	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205,5	11,0	23,6
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Salade met ei	39990158	216,0	6,8	4,1					
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30100013	293,0	21,3	19,7	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	291,6	17,5	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	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7					
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242,3	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109,1	1,6	7,0	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0					
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	136,9	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477,0	20,0	38,9	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				Omelet	30000013	105,3	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	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	130,8	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	114,5	6,1	6,0					
	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 met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse basis cyclus

ZOMER

20-5-2025

WEEK 13

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
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	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	255,7	4,4	8,8	Aziatische salade	39990103	123,8	5,0	12,5											
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	178,9	8,1	9,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7						
	Ronde 5	3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa	39990148	334,5	22,6	18,4	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323,2	22,8	33,2											
	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	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	251,5	2,8	5,3	Caesarsalade met kip	39990047	121,4	7,5	5,4											
	Ronde 4	Cranberry muffin	30040263	213,9	9,6	21,8	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 met walnoten	39990110	385,9	17,0	25,9											
	Ronde 6	Citroenkwark 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	Mini volkoren broodje met jonge kaa	30005017	210,9	10,8	11,8						
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85,3	4,9	12,6	Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5											
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	299,0	5,5	27,4	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265,0	27,2	22,7	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	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4						
	Ronde 3	Doperwtensoepp met kip	39990083	240,2	7,8	7,6	Quinoasalade met pecannoten	39990055	145,8	3,5	14,5											
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2						
	Ronde 5	Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30100118	304,5	20,0	27,4	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	370,7	16,9	44,3											
	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	Mini meerganenbroodje met oude ka	30005025	227,3	11,3	13,5						
	Ronde 3	Aardappelsoep met gehaktballetjes	39990077	240,4	4,3	10,6	Tonijnsalade	39990051	165,6	13,0	4,7											
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7						
	Ronde 5	Gestoofd varkensvlees met puree en groenten	30100025	342,2	28,9	18,0	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	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5						
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	74,6	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2											
	Ronde 4	Bosbessenmuffin	30040251	213,2	9,7	21,2	Falafel met yoghurtdip	39990140	147,1	7,0	12,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1						
	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	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				Omelet	30000013	105,3	8,6	1,7						
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238,2	1,8	15,7	Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2											
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6	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	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9											