



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

|        |         |                                                         | Energie<br>(kcal)                                              | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |                                             |                                         | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |                                     |                                      |          | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |
|--------|---------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------|-------------------|--------------|-----------|
| WEEK 1 | 29-sep  | Ronde 1                                                 | Aardbeien kwark                                                | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2                                        | Brood ontbijt                           | OV                |              |           |                                     | Gekookt ei                           | OV       |                   |              |           |
|        |         | Ronde 2                                                 | Aardbeien 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                                                 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3                                         | 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     | 321,1     | 19,6 | 19,5                                        | 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                                |                                      |          |                   |              |           |
|        | 30-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                                                 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082     | 168,8     | 5,2  | 5,0                                         | 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 hutspot                                    | 30100147     | 316,5     | 20,9 | 19,5                                        | 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                                |                                      |          |                   |              |           |
|        | 1-okt   | 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 kaas | 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     | 323,1     | 6,1  | 29,2                                        | 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                                 |                                      |          |                   |              |           |
|        | 2-okt   | 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                                                 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099     | 156,4     | 11,3 | 18,9                                        | Kipsalade                               | 30050027          | 108,6        | 9,5       | 6,8                                 |                                      |          |                   |              |           |
|        |         | 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                                |                                      |          |                   |              |           |
| 3-okt  | 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 | Goulashsoep met soepvlees                               | 39990081                                                       | 94,3         | 5,6       | 9,3  | 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 | Runderlap met spruitjesstamppot                         | 30100149                                                       | 252,4        | 23,2      | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021                                | 398,7             | 21,0         | 37,9      | Paprikareepjes                      | 30090007                             | 15,6     | 0,6               | 2,7          |           |
|        | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                              | 39990106                                                       | 67,4         | 8,5       | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162                                | 103,4             | 6,8          | 15,1      |                                     |                                      |          |                   |              |           |
| 4-okt  | Ronde 1 | Vanille kwark                                           | 30000021                                                       | 187,5        | 10,5      | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                                      |                   |              |           | Suikerbrood                         | 30000003                             | 132,8    | 3,0               | 27,3         |           |
|        | Ronde 2 | 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  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054                                | 191,4             | 6,4          | 16,7      |                                     |                                      |          |                   |              |           |
|        | Ronde 4 | Speculaas muffin                                        | 30040266                                                       | 236,0        | 10,1      | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058                                | 136,9             | 7,9          | 1,8       |                                     |                                      |          |                   |              |           |
|        | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stamppot                      | 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 | Perzikenkwark met granola                               | 39990017                                                       | 132,0        | 6,5       | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021                                | 103,4             | 6,8          | 15,1      |                                     |                                      |          |                   |              |           |
| 5-okt  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                          | 30000019                                                       | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                                      |                   |              |           | Omelet                              | 30000013                             | 105,3    | 8,6               | 1,7          |           |
|        | Ronde 2 | 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 | Courgettesoep met kip                                   | 39990169                                                       | 130,8        | 5,4       | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042                                | 170,8             | 5,2          | 5,2       |                                     |                                      |          |                   |              |           |
|        | 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 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente | 30100026                                                       | 286,7        | 20,5      | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141                                | 312,7             | 19,3         | 32,7      | Komkommersalade                     | 39990004                             | 82,1     | 0,3               | 2,7          |           |
|        | Ronde 6 | Chocolademousse                                         | 30060001                                                       | 325,6        | 4,7       | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015                                | 61,2              | 8,6          | 5,9       |                                     |                                      |          |                   |              |           |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| Care   |         |                                                | Energie                                         |          |       | Eiwit | KH                                      | Energie                                     |          |       | Eiwit | KH                                    | Energie                               |          |        | Eiwit | KH   |
|--------|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-------|-------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------|--------|-------|------|
|        |         |                                                | (kcal)                                          | (g)      | (g)   |       |                                         |                                             | (kcal)   | (g)   | (g)   |                                       |                                       |          | (kcal) | (g)   | (g)  |
| WEEK 2 | 6-okt   | 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                                    | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1   | 16,2                                  |                                       |          |        |       |      |
|        |         | Ronde 4                                        | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8   | 18,4                                    | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0   | 28,1                                  |                                       |          |        |       |      |
|        |         | 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                                  | 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                                  |                                       |          |        |       |      |
|        | 7-okt   | 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                                     | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0   | 8,0                                   |                                       |          |        |       |      |
|        |         | Ronde 4                                        | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4   | 16,2                                    | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0   | 12,7                                  |                                       |          |        |       |      |
|        |         | Ronde 5                                        | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2  | 20,1                                    | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8  | 32,7                                  | 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                                  |                                       |          |        |       |      |
|        | 8-okt   | 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                                        | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4   | 5,5                                     | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2   | 14,2                                  |                                       |          |        |       |      |
|        |         | Ronde 4                                        | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8   | 20,7                                    | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5   | 7,8                                   |                                       |          |        |       |      |
|        |         | Ronde 5                                        | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2  | 33,7                                    | 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                                  |                                       |          |        |       |      |
|        | 9-okt   | 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                                        | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4   | 14,0                                    | 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                                   |                                       |          |        |       |      |
|        |         | Ronde 5                                        | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5  | 17,8                                    | Bami met ei en veg. kip                     | 30100003 | 346,1 | 25,2  | 29,1                                  | 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                                  |                                       |          |        |       |      |
| 10-okt | 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 | Goulashsoep met vlees                          | 39990081                                        | 94,3     | 5,6   | 9,3   | 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  |                                       |                                       |          |        |       |      |
|        | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus | 30100027                                        | 253,8    | 20,6  | 18,5  | Zoete aardappel masala met vis en rijst | 30100041                                    | 288,9    | 21,2  | 28,7  | 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   |                                       |                                       |          |        |       |      |
| 11-okt | Ronde 1 | Perzikenkwark                                  | 30000025                                        | 180,0    | 10,1  | 22,7  | Brood ontbijt                           | OV                                          |          |       |       | Mini rozijnenbol                      | 30000007                              | 96,6     | 3,5    | 19,7  |      |
|        | Ronde 2 | Frambozen shake                                | 30010017                                        | 176,1    | 7,1   | 12,2  | Mango shake                             | 30010012                                    | 170,4    | 6,4   | 14,5  | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060                              | 185,4    | 7,6    | 12,4  |      |
|        | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                            | 39990100                                        | 74,6     | 4,9   | 7,6   | Salade met ei                           | 39990158                                    | 216,0    | 6,8   | 4,1   |                                       |                                       |          |        |       |      |
|        | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                  | 39990006                                        | 171,2    | 9,9   | 15,1  | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise | 39990057                                    | 196,4    | 7,8   | 6,2   |                                       |                                       |          |        |       |      |
|        | Ronde 5 | Broccolistampot met vega balletjes             | 30100046                                        | 271,2    | 16,2  | 24,4  | Surinaamse gestoofde kip met rijst      | 30100082                                    | 402,5    | 20,4  | 57,3  | Paprikareepjes                        | 30090007                              | 15,6     | 0,6    | 2,7   |      |
|        | Ronde 6 | Chocolademousse                                | 30060001                                        | 325,6    | 4,7   | 24,0  | Aardbeienvla                            | 30060021                                    | 103,4    | 6,8   | 15,1  |                                       |                                       |          |        |       |      |
| 12-okt | Ronde 1 | Vanille kwark                                  | 30000021                                        | 187,5    | 10,5  | 23,7  | Brood ontbijt                           | OV                                          |          |       |       | Mini croissant                        | 30000005                              | 108,8    | 2,5    | 13,8  |      |
|        | Ronde 2 | Bananen 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 | Minestroneoep met soepvlees                    | 39990126                                        | 85,3     | 4,9   | 12,6  | Salade met geitenkaas en peer           | 39990042                                    | 170,8    | 5,2   | 5,2   |                                       |                                       |          |        |       |      |
|        | Ronde 4 | Speculaas muffin                               | 30040266                                        | 236,0    | 10,1  | 20,8  | Kaasbroodjes                            | 30040037                                    | 242,2    | 7,4   | 16,2  |                                       |                                       |          |        |       |      |
|        | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                | 30100146                                        | 303,2    | 20,5  | 22,3  | Groentelasagnette                       | 30100038                                    | 383,0    | 19,6  | 27,7  | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004                              | 82,1     | 0,3    | 2,7   |      |
|        | Ronde 6 | Kware met aardbeiencompote                     | 39990106                                        | 67,4     | 8,5   | 8,0   | Sinaasappelvla                          | 30060162                                    | 103,4    | 6,8   | 15,1  |                                       |                                       |          |        |       |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

|        |        |         | Energie<br>(kcal)                                           | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |      |                                              | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |             |                                     |          | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |
|--------|--------|---------|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------|------|----------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------------|-------------------------------------|----------|-------------------|--------------|-----------|
| WEEK 3 | 13-okt | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                             | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 2 | Kersen 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 | Erwtensoep met worst                                        | 39990099     | 156,4     | 11,3 | 18,9 | Aziatische salade                            | 39990103          | 123,8        | 5,0       | 12,5        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 4 | Bananen cake                                                | 30040267     | 212,4     | 8,8  | 21,2 | Krokante notenmelange                        | 30040296          | 207,9        | 8,0       | 12,7        | Rauwkost (bonte)                    | 39990001 | 39,4              | 0,5          | 2,7       |
|        |        | 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        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 6 | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155     | 106,9     | 6,9  | 12,4 | Caramel - hopjesvla                          | 30060131          | 118,7        | 6,6       | 19,4        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 14-okt | Ronde 1 | Perzikenkwark                                               | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 2 | 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 | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082     | 168,8     | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                         | 39990047          | 121,4        | 7,5       | 5,4         |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 4 | Chocoladereep                                               | 30040292     | 323,1     | 6,1  | 29,2 | Kipspiesje met satésaus                      | 39990117          | 124,2        | 11,3      | 4,0         | Komkommersalade                     | 39990003 | 35,8              | 1,1          | 3,7       |
|        |        | Ronde 5 | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031     | 351,1     | 20,5 | 26,0 | Groente tandori met rijst                    | 30100050          | 357,0        | 23,3      | 36,0        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019     | 95,1      | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                 | 30060027          | 128,0        | 6,4       | 19,1        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 15-okt | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                              | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 2 | 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 | Minestroneoep met soepvlees                                 | 39990126     | 85,3      | 4,9  | 12,6 | Poké bowl salade met sesamdressing           | 39990173          | 202,0        | 6,2       | 14,2        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 4 | Kaasblokjes                                                 | 30040003     | 193,5     | 12,3 | 0,0  | Veg. worstenbroodje                          | 30040182          | 127,9        | 4,9       | 13,4        | Fijne rauwkost                      | 39990002 | 35,8              | 0,3          | 2,1       |
|        |        | Ronde 5 | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178     | 402,9     | 21,6 | 31,5 | Macaroni veg. bolognese                      | 39990108          | 283,6        | 15,7      | 32,0        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 6 | Bananenvla                                                  | 30060023     | 103,4     | 6,8  | 15,1 | Magere kwark met fruit                       | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                     |          |                   |              |           |
|        | 16-okt | Ronde 1 | Vanille kwark                                               | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 2 | 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 | Goulashsoep met vlees                                       | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158          | 216,0        | 6,8       | 4,1         |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | 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 | Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen                 | 30100013     | 293,0     | 21,3 | 19,7 | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118          | 270,6        | 15,1      | 32,1        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                        | 39990125     | 92,4      | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                      | 39990014          | 125,0        | 6,9       | 14,3        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 17-okt | Ronde 1 | Perzikenkwark                                               | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 2 | Mandarijnen 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 | Paprikasoep met kip                                         | 39990100     | 74,6      | 4,9  | 7,6  | 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        | Paprikareepjes                      | 30090007 | 15,6              | 0,6          | 2,7       |
|        |        | Ronde 5 | Gehaktballetjes met puree en rode biet                      | 30100028     | 295,1     | 20,1 | 23,0 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179          | 416,5        | 20,9      | 35,3        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote                             | 39990107     | 61,6      | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020          | 179,4        | 7,0       | 23,9        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 18-okt | Ronde 1 | Vanille kwark                                               | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Suikerbrood | 30000003                            | 132,8    | 3,0               | 27,3         |           |
|        |        | Ronde 2 | Mango 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 | Rode linzen soep                                            | 30030020     | 117,6     | 5,4  | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054          | 191,4        | 6,4       | 16,7        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | 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        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 19-okt | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                              | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Omelet      | 30000013                            | 105,3    | 8,6               | 1,7          |           |
|        |        | Ronde 2 | Bananen 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     | 211,3     | 5,0  | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290          | 230,0        | 5,8       | 18,4        | Komkommersalade                     | 39990004 | 82,1              | 0,3          | 2,7       |
|        |        | Ronde 5 | Zalm met puree en groenten                                  | 30100090     | 291,2     | 21,3 | 18,3 | Groentelasagnette                            | 30100038          | 383,0        | 19,6      | 27,7        |                                     |          |                   |              |           |
|        |        | 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 BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 4  | 20-okt  | 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                                                 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3                                         | 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 | 321,1 | 19,6 | 19,5                                        | 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                                 |                                 |          |       |      |      |
|         | 21-okt  | 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                                                 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                         | 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 hutspot                             | 30100147                                                       | 316,5    | 20,9  | 19,5 | 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        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 22-okt  | 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 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 | Chocoladereep                                           | 30040292                                                       | 323,1    | 6,1   | 29,2 | 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         |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 23-okt  | 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 | Erwtensoep met worst                                    | 39990099                                                       | 156,4    | 11,3  | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027                   | 108,6    | 9,5   | 6,8         |                                      |                                 |          |       |      |      |
|         | 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 zilvervlierijst 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        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 24-okt  | 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 | Goulashsoep met soepvlees                               | 39990081                                                       | 94,3     | 5,6   | 9,3  | 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 | Runderlap met spruitjesstampot                          | 30100149                                                       | 252,4    | 23,2  | 17,2 | 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        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 25-okt  | Ronde 1 | Vanille kwark                                           | 30000021                                                       | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                         |          |       | Suikerbrood | 30000003                             | 132,8                           | 3,0      | 27,3  |      |      |
|         | Ronde 2 | 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  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054                   | 191,4    | 6,4   | 16,7        |                                      |                                 |          |       |      |      |
|         | Ronde 4 | Speculaas muffin                                        | 30040266                                                       | 236,0    | 10,1  | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058                   | 136,9    | 7,9   | 1,8         | 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 | Perzikenkwark met granola                               | 39990017                                                       | 132,0    | 6,5   | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021                   | 103,4    | 6,8   | 15,1        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 26-okt  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                          | 30000019                                                       | 183,0    | 9,8   | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                         |          |       | Omelet      | 30000013                             | 105,3                           | 8,6      | 1,7   |      |      |
|         | Ronde 2 | 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 | Courgettesoepp met kip                                  | 39990169                                                       | 130,8    | 5,4   | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042                   | 170,8    | 5,2   | 5,2         |                                      |                                 |          |       |      |      |
|         | Ronde 4 | Hartig taartje met tomaat en feta                       | 30040284                                                       | 119,5    | 5,1   | 10,2 | 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                                                       | 286,7    | 20,5  | 25,1 | 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 BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 5

|        |         |                                                 |          |       |      |      |                                             |          |       |      |                  |                                       |          |       |      |      |
|--------|---------|-------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|------------------|---------------------------------------|----------|-------|------|------|
| 27-okt | 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 | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1  | 16,2             | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |
|        | Ronde 4 | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0  | 28,1             |                                       |          |       |      |      |
|        | 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             | 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             |                                       |          |       |      |      |
| 28-okt | 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  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0  | 8,0              | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |
|        | Ronde 4 | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8 | 32,7             | 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             |                                       |          |       |      |      |
| 29-okt | 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 | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2             | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |
|        | Ronde 4 | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5  | 7,8              |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7 | 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             |                                       |          |       |      |      |
| 30-okt | 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 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | 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 | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5 | 17,8 | 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             |                                       |          |       |      |      |
| 31-okt | 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 | Goulashsoep met vlees                           | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | 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 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041 | 288,9 | 21,2 | 28,7             | 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              |                                       |          |       |      |      |
| 1-nov  | Ronde 1 | Perzikenkwark                                   | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Mini rozijnenbol | 30000007                              | 96,6     | 3,5   | 19,7 |      |
|        | Ronde 2 | Frambozen shake                                 | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                             | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158 | 216,0 | 6,8  | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|        | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                   | 39990006 | 171,2 | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2              |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Broccolistamppot met vega balletjes             | 30100046 | 271,2 | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082 | 402,5 | 20,4 | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Chocolademousse                                 | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |
| 2-nov  | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Mini croissant   | 30000005                              | 108,8    | 2,5   | 13,8 |      |
|        | Ronde 2 | Bananen shake                                   | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021 | 209,2 | 9,3  | 12,3 |
|        | Ronde 4 | Speculaas muffin                                | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146 | 303,2 | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038 | 383,0 | 19,6 | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 6 | 3-nov   | 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                                     | Erwtensoep met worst                                        | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9                                         | 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                                         | Krokante notenmelange              | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7                                |                                 |          |       |      |      |  |
|        |         | 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                                     | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155 | 106,9 | 6,9  | 12,4                                         | Caramel - hopjesvla                | 30060131 | 118,7 | 6,6  | 19,4                                |                                 |          |       |      |      |  |
|        | 4-nov   | Ronde 1                                     | Perzikenkwark                                               | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      |                                     | Gekookt ei                      | OV       |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 2                                     | Kokos - mango shake                                         | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3                                         | Bosbessen shake                    | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9                                |                                 |          |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 3                                     | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                          | Caesarsalade met kip               | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4                                 | Mini sandwich met tonijnsalade  | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |  |
|        |         | Ronde 4                                     | Chocoladereep                                               | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2                                         | Kipspiesje met satésaus            | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0                                 |                                 |          |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 5                                     | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031 | 351,1 | 20,5 | 26,0                                         | Groente tandori met rijst          | 30100050 | 357,0 | 23,3 | 36,0                                | Komkommersalade                 | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |  |
|        |         | Ronde 6                                     | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5                                         | Chocoladevla                       | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1                                |                                 |          |       |      |      |  |
|        | 5-nov   | Ronde 1                                     | Aardbeienkwark                                              | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      |                                     | Gekookt ei                      | OV       |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 2                                     | Aardbei-rabarber shake                                      | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7                                         | Tropical shake                     | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1                                |                                 |          |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 3                                     | Minestrone-soep met soepvlees                               | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6                                         | Poké bowl salade met sesamdressing | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2                                | Mini volkoren met jonge kaas    | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |  |
|        |         | Ronde 4                                     | Kaasblokjes                                                 | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0                                          | Veg. worstenbroodje                | 30040182 | 127,9 | 4,9  | 13,4                                |                                 |          |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 5                                     | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178 | 402,9 | 21,6 | 31,5                                         | Macaroni veg. bolognese            | 39990108 | 283,6 | 15,7 | 32,0                                | Fijne rauwkost                  | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |  |
|        |         | Ronde 6                                     | Bananenvla                                                  | 30060023 | 103,4 | 6,8  | 15,1                                         | Magere kwark met fruit             | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9                                 |                                 |          |       |      |      |  |
| 6-nov  | Ronde 1 | Vanille kwark                               | 30000021                                                    | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 2 | Zwarte bessen shake                         | 30010006                                                    | 212,0    | 6,2   | 11,7 | Ananas shake                                 | 30010016                           | 192,9    | 7,1   | 13,7 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                       | 39990081                                                    | 94,3     | 5,6   | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158                           | 216,0    | 6,8   | 4,1  | Panini met kip, pesto en mozzarella | 30040165                        | 205,5    | 11,0  | 23,6 |      |  |
|        | Ronde 4 | Appeltaart muffin                           | 30040262                                                    | 221,7    | 9,6   | 23,5 | Bitterballen                                 | 30040005                           | 177,8    | 6,0   | 12,6 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 5 | Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen | 30100013                                                    | 293,0    | 21,3  | 19,7 | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118                           | 270,6    | 15,1  | 32,1 | 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 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 7-nov  | 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 | Paprikasoep met kip                         | 39990100                                                    | 74,6     | 4,9   | 7,6  | Tonijnsalade                                 | 39990051                           | 165,6    | 13,0  | 4,7  | Mini meerganenbroodje met oude kaas | 30005025                        | 227,3    | 11,3  | 13,5 |      |  |
|        | 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 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179                           | 416,5    | 20,9  | 35,3 | Paprikareepjes                      | 30090007                        | 15,6     | 0,6   | 2,7  |      |  |
|        | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote             | 39990107                                                    | 61,6     | 8,5   | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020                           | 179,4    | 7,0   | 23,9 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 8-nov  | Ronde 1 | Vanille kwark                               | 30000021                                                    | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Suikerbrood                         | 30000003                        | 132,8    | 3,0   | 27,3 |      |  |
|        | Ronde 2 | Mango shake                                 | 30010012                                                    | 170,4    | 6,4   | 14,5 | Frambozen shake                              | 30010017                           | 176,1    | 7,1   | 12,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 3 | Rode linzen soep                            | 30030020                                                    | 117,6    | 5,4   | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054                           | 191,4    | 6,4   | 16,7 | Hotdogbroodje                       | 39990005                        | 160,8    | 9,4   | 14,7 |      |  |
|        | 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 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 9-nov  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                              | 30000019                                                    | 183,0    | 9,8   | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Omelet                              | 30000013                        | 105,3    | 8,6   | 1,7  |      |  |
|        | Ronde 2 | Bananen shake                               | 30010010                                                    | 199,2    | 6,3   | 12,3 | Peer - bosvruchten shake                     | 30010008                           | 175,4    | 6,4   | 12,9 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 3 | Courgettesoep met kip                       | 39990169                                                    | 130,8    | 5,4   | 5,5  | Linzensalade                                 | 39990050                           | 114,5    | 6,1   | 6,0  | Mini krentenbolletje met kaas       | 30005015                        | 218,3    | 9,3   | 19,8 |      |  |
|        | Ronde 4 | Appel caketaartje                           | 30040294                                                    | 211,3    | 5,0   | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290                           | 230,0    | 5,8   | 18,4 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 5 | Zalm met puree en groenten                  | 30100090                                                    | 291,2    | 21,3  | 18,3 | Groentelasagnette                            | 30100038                           | 383,0    | 19,6  | 27,7 | Komkommersalade                     | 39990004                        | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |  |
|        | Ronde 6 | Citroenmousse met speculooscrumble          | 39990021                                                    | 257,0    | 2,9   | 17,1 | Vanille kwark met granola                    | 39990105                           | 160,8    | 6,3   | 15,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 7  | 10-nov  | 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                                                 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3                                         | 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                                                 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148 | 321,1 | 19,6 | 19,5                                        | 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                                 |                                 |          |       |      |      |
|         | 11-nov  | 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                                                 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                         | 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 hutspot                             | 30100147                                                       | 316,5    | 20,9  | 19,5 | 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        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 12-nov  | 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 | Minestrone-soep 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 kaas | 30005017                        | 210,9    | 10,8  | 11,8 |      |
|         | Ronde 4 | Chocoladereep                                           | 30040292                                                       | 323,1    | 6,1   | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057                   | 196,4    | 7,8   | 6,2         |                                      |                                 |          |       |      |      |
|         | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, 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         |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 13-nov  | 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 | Erwtensoep met worst                                    | 39990099                                                       | 156,4    | 11,3  | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027                   | 108,6    | 9,5   | 6,8         | 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 zilvervlierijst 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        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 14-nov  | 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 | Goulashsoep met soepvlees                               | 39990081                                                       | 94,3     | 5,6   | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051                   | 165,6    | 13,0  | 4,7         | Mini 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 | Runderlap met spruitjesstampot                          | 30100149                                                       | 252,4    | 23,2  | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021                   | 398,7    | 21,0  | 37,9        | Paprikareepjes                       | 30090007                        | 15,6     | 0,6   | 2,7  |      |
|         | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                              | 39990106                                                       | 67,4     | 8,5   | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162                   | 103,4    | 6,8   | 15,1        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 15-nov  | Ronde 1 | Vanille kwark                                           | 30000021                                                       | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                         |          |       | Suikerbrood | 30000003                             | 132,8                           | 3,0      | 27,3  |      |      |
|         | Ronde 2 | 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  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054                   | 191,4    | 6,4   | 16,7        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009                        | 138,3    | 8,2   | 13,5 |      |
|         | Ronde 4 | Speculaas muffin                                        | 30040266                                                       | 236,0    | 10,1  | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058                   | 136,9    | 7,9   | 1,8         |                                      |                                 |          |       |      |      |
|         | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stampot                       | 30100120                                                       | 235,2    | 20,0  | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032                   | 400,8    | 20,4  | 26,1        | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171                        | 33,3     | 0,7   | 3,1  |      |
|         | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                               | 39990017                                                       | 132,0    | 6,5   | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021                   | 103,4    | 6,8   | 15,1        |                                      |                                 |          |       |      |      |
| 16-nov  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                          | 30000019                                                       | 183,0    | 9,8   | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                         |          |       | Omelet      | 30000013                             | 105,3                           | 8,6      | 1,7   |      |      |
|         | Ronde 2 | Kersen shake                                            | 30010007                                                       | 196,3    | 6,2   | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011                   | 158,1    | 6,4   | 13,1        |                                      |                                 |          |       |      |      |
|         | Ronde 3 | Courgettesoepp met kip                                  | 39990169                                                       | 130,8    | 5,4   | 5,5  | 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 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente | 30100026                                                       | 286,7    | 20,5  | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141                   | 312,7    | 19,3  | 32,7        | Komkommersalade                      | 39990004                        | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |
|         | Ronde 6 | Chocolademousse                                         | 30060001                                                       | 325,6    | 4,7   | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015                   | 61,2     | 8,6   | 5,9         |                                      |                                 |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 8 | 17-nov  | 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                                    | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1  | 16,2                                  | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |  |
|        |         | Ronde 4                                        | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4                                    | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0  | 28,1                                  |                                       |          |       |      |      |  |
|        |         | 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                                  | 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                                  |                                       |          |       |      |      |  |
|        | 18-nov  | 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                                     | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0  | 8,0                                   | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |  |
|        |         | Ronde 4                                        | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2                                    | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7                                  |                                       |          |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 5                                        | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1                                    | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8 | 32,7                                  | 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                                  |                                       |          |       |      |      |  |
|        | 19-nov  | 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                                        | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5                                     | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2                                  | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |  |
|        |         | Ronde 4                                        | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7                                    | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5  | 7,8                                   |                                       |          |       |      |      |  |
|        |         | Ronde 5                                        | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7                                    | 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                                  |                                       |          |       |      |      |  |
|        | 20-nov  | 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                                        | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0                                    | 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                                        | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5 | 17,8                                    | 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                                  |                                       |          |       |      |      |  |
| 21-nov | 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 | Goulashsoep met vlees                          | 39990081                                        | 94,3     | 5,6   | 9,3  | 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 | Zoete aardappel masala met vis en rijst | 30100041                                    | 288,9    | 21,2  | 28,7 | 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  |                                       |                                       |          |       |      |      |  |
| 22-nov | Ronde 1 | Perzikenkwark                                  | 30000025                                        | 180,0    | 10,1  | 22,7 | Brood ontbijt                           | OV                                          |          |       |      | Mini rozijnenbol                      | 30000007                              | 96,6     | 3,5   | 19,7 |      |  |
|        | Ronde 2 | Frambozen shake                                | 30010017                                        | 176,1    | 7,1   | 12,2 | Mango shake                             | 30010012                                    | 170,4    | 6,4   | 14,5 |                                       |                                       |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                            | 39990100                                        | 74,6     | 4,9   | 7,6  | Salade met ei                           | 39990158                                    | 216,0    | 6,8   | 4,1  | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060                              | 185,4    | 7,6   | 12,4 |      |  |
|        | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                  | 39990006                                        | 171,2    | 9,9   | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise | 39990057                                    | 196,4    | 7,8   | 6,2  |                                       |                                       |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 5 | Broccolistamppot met vega balletjes            | 30100046                                        | 271,2    | 16,2  | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst      | 30100082                                    | 402,5    | 20,4  | 57,3 | 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 |                                       |                                       |          |       |      |      |  |
| 23-nov | Ronde 1 | Vanille kwark                                  | 30000021                                        | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                           | OV                                          |          |       |      | Mini croissant                        | 30000005                              | 108,8    | 2,5   | 13,8 |      |  |
|        | Ronde 2 | Bananen shake                                  | 30010010                                        | 199,2    | 6,3   | 12,3 | Zwarte bessen shake                     | 30010006                                    | 212,0    | 6,2   | 11,7 |                                       |                                       |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                  | 39990126                                        | 85,3     | 4,9   | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer           | 39990042                                    | 170,8    | 5,2   | 5,2  | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021                              | 209,2    | 9,3   | 12,3 |      |  |
|        | Ronde 4 | Speculaas muffin                               | 30040266                                        | 236,0    | 10,1  | 20,8 | Kaasbroodjes                            | 30040037                                    | 242,2    | 7,4   | 16,2 |                                       |                                       |          |       |      |      |  |
|        | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                | 30100146                                        | 303,2    | 20,5  | 22,3 | Groentelasagnette                       | 30100038                                    | 383,0    | 19,6  | 27,7 | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004                              | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |  |
|        | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                     | 39990106                                        | 67,4     | 8,5   | 8,0  | Sinaasappelvla                          | 30060162                                    | 103,4    | 6,8   | 15,1 |                                       |                                       |          |       |      |      |  |





3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 9 | 24-nov  | 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                                | Erwtensoep met worst                                        | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9                                        | Aziatische salade                            | 39990103 | 123,8 | 5,0         | 12,5                                |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 4                                | Bananen cake                                                | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2                                        | Krokante notenmelange                        | 30040296 | 207,9 | 8,0         | 12,7                                | Rauwkost (bonte)                    | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|        |         | 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                                |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 6                                | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155 | 106,9 | 6,9  | 12,4                                        | Caramel - hopjesvla                          | 30060131 | 118,7 | 6,6         | 19,4                                |                                     |          |       |      |      |
|        | 25-nov  | Ronde 1                                | Perzikenkwark                                               | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7                                        | Brood ontbijt                                | OV       |       |             | Gekookt ei                          | OV                                  |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 2                                | 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                                | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                         | Caesarsalade met kip                         | 39990047 | 121,4 | 7,5         | 5,4                                 |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 4                                | Chocoladereep                                               | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2                                        | Kipspiesje met satésaus                      | 39990117 | 124,2 | 11,3        | 4,0                                 | Komkommersalade                     | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|        |         | Ronde 5                                | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031 | 351,1 | 20,5 | 26,0                                        | Groente tandori met rijst                    | 30100050 | 357,0 | 23,3        | 36,0                                |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 6                                | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5                                        | Chocoladevla                                 | 30060027 | 128,0 | 6,4         | 19,1                                |                                     |          |       |      |      |
|        | 26-nov  | Ronde 1                                | Aardbeienkwark                                              | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                        | Brood ontbijt                                | OV       |       |             | Gekookt ei                          | OV                                  |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 2                                | 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                                        | Poké bowl salade met sesamdressing           | 39990173 | 202,0 | 6,2         | 14,2                                |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 4                                | Kaasblokjes                                                 | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0                                         | Veg. worstenbroodje                          | 30040182 | 127,9 | 4,9         | 13,4                                | Fijne rauwkost                      | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|        |         | Ronde 5                                | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178 | 402,9 | 21,6 | 31,5                                        | Macaroni veg. bolognese                      | 39990108 | 283,6 | 15,7        | 32,0                                |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 6                                | Bananenvla                                                  | 30060023 | 103,4 | 6,8  | 15,1                                        | Magere kwark met fruit                       | 39990015 | 61,2  | 8,6         | 5,9                                 |                                     |          |       |      |      |
|        | 27-nov  | Ronde 1                                | Vanille kwark                                               | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7                                        | Brood ontbijt                                | OV       |       |             | Gekookt ei                          | OV                                  |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 2                                | 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                                | Goulashsoep met vlees                                       | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3                                         | Salade met ei                                | 39990158 | 216,0 | 6,8         | 4,1                                 |                                     |          |       |      |      |
|        |         | 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                                | Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen                | 30100013 | 293,0 | 21,3 | 19,7                                        | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118 | 270,6 | 15,1        | 32,1                                |                                     |          |       |      |      |
|        |         | Ronde 6                                | Griekse yoghurt met speculooscrumble                        | 39990125 | 92,4  | 6,4  | 12,4                                        | Vlaflip                                      | 39990014 | 125,0 | 6,9         | 14,3                                |                                     |          |       |      |      |
| 28-nov | Ronde 1 | Perzikenkwark                          | 30000025                                                    | 180,0    | 10,1  | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV                                           |          |       | Gekookt ei  | OV                                  |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 2 | Mandarijnen 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 | Paprikasoep met kip                    | 39990100                                                    | 74,6     | 4,9   | 7,6  | 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        | Paprikareepjes                      | 30090007                            | 15,6     | 0,6   | 2,7  |      |
|        | Ronde 5 | Gehaktballetjes met puree en rode biet | 30100028                                                    | 295,1    | 20,1  | 23,0 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa | 39990179                                     | 416,5    | 20,9  | 35,3        |                                     |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote        | 39990107                                                    | 61,6     | 8,5   | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes               | 39990020                                     | 179,4    | 7,0   | 23,9        |                                     |                                     |          |       |      |      |
| 29-nov | Ronde 1 | Vanille kwark                          | 30000021                                                    | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                                           |          |       | Suikerbrood | 30000003                            | 132,8                               | 3,0      | 27,3  |      |      |
|        | Ronde 2 | Mango 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 | Rode linzen soep                       | 30030020                                                    | 117,6    | 5,4   | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054                                     | 191,4    | 6,4   | 16,7        |                                     |                                     |          |       |      |      |
|        | 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        |                                     |                                     |          |       |      |      |
| 30-nov | Ronde 1 | Aardbeienkwark                         | 30000019                                                    | 183,0    | 9,8   | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                                           |          |       | Omelet      | 30000013                            | 105,3                               | 8,6      | 1,7   |      |      |
|        | Ronde 2 | Bananen 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                                                    | 211,3    | 5,0   | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel            | 30040290                                     | 230,0    | 5,8   | 18,4        | Komkommersalade                     | 39990004                            | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |
|        | Ronde 5 | Zalm met puree en groenten             | 30100090                                                    | 291,2    | 21,3  | 18,3 | Groentelasagnette                           | 30100038                                     | 383,0    | 19,6  | 27,7        |                                     |                                     |          |       |      |      |
|        | 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 BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 10

|                                                                |                                                         | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |                                             | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |             |                                      | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|------|---------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------------|--------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|------|
| Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | Aardbeien kwark                                         | 30000019          | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |                   |              |           |      |
|                                                                | 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 |
|                                                                | Goulashsoep met vlees                                   | 39990081          | 94,3         | 5,6       | 9,3  | Aziatische salade                           | 39990103          | 123,8        | 5,0       | 12,5        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | 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  |
|                                                                |                                                         | 39990148          | 321,1        | 19,6      | 19,5 | Nasi goreng met veg. kip                    | 30100017          | 323,2        | 22,8      | 33,2        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Hangop van limoen en rabarber                           | 39990016          | 187,2        | 3,0       | 18,6 | Aardbeienvla                                | 30060021          | 103,4        | 6,8       | 15,1        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Perzikenkwark                                           | 30000025          | 180,0        | 10,1      | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |                   |              |           |      |
|                                                                | 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  |
|                                                                | Indiase currysoep met kip                               | 39990082          | 168,8        | 5,2       | 5,0  | Caesarsalade met kip                        | 39990047          | 121,4        | 7,5       | 5,4         |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | 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  |
|                                                                | Gehaktballetjes met hutspot                             | 30100147          | 316,5        | 20,9      | 19,5 | Groenterisotto met walnoten                 | 39990110          | 385,9        | 17,0      | 25,9        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Citroenkwark met abrikoos                               | 39990019          | 95,1         | 7,8       | 15,5 | Chocoladevla                                | 30060027          | 128,0        | 6,4       | 19,1        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Aardbeienkwark                                          | 30000019          | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |                   |              |           |      |
|                                                                | Aardbei-rabarber shake                                  | 30010009          | 184,6        | 6,3       | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011          | 158,1        | 6,4       | 13,1        | Mini volkoren broodje met jonge kaas | 30005017          | 210,9        | 10,8      | 11,8 |
|                                                                | Minestroneoep met soepvlees                             | 39990126          | 85,3         | 4,9       | 12,6 | Griekse salade met feta                     | 39990116          | 210,8        | 6,3       | 14,5        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Chocoladereep                                           | 30040292          | 323,1        | 6,1       | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057          | 196,4        | 7,8       | 6,2         | Fijne rauwkost                       | 39990002          | 35,8         | 0,3       | 2,1  |
|                                                                | Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus          | 30100022          | 265,0        | 27,2      | 22,7 | Ravioli veg. bolognese                      | 39990092          | 316,7        | 17,8      | 41,3        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Witte chocolademousse                                   | 39990011          | 343,4        | 3,5       | 23,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Vanille kwark                                           | 30000021          | 187,5        | 10,5      | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |                   |              |           |      |
|                                                                | 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 |
|                                                                | Erwtensoep met worst                                    | 39990099          | 156,4        | 11,3      | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027          | 108,6        | 9,5       | 6,8         |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | 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  |
|                                                                | 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        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Griekse yoghurt met speculooscrumble                    | 39990125          | 92,4         | 6,4       | 12,4 | Vlaflip                                     | 39990014          | 125,0        | 6,9       | 14,3        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Perzikenkwark                                           | 30000025          | 180,0        | 10,1      | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |                   |              |           |      |
|                                                                | 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 |
|                                                                | Goulashsoep met soepvlees                               | 39990081          | 94,3         | 5,6       | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051          | 165,6        | 13,0      | 4,7         |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | 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  |
|                                                                | Runderlap met spruitjesstampot                          | 30100149          | 252,4        | 23,2      | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021          | 398,7        | 21,0      | 37,9        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Kwark met aardbeiencompote                              | 39990106          | 67,4         | 8,5       | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162          | 103,4        | 6,8       | 15,1        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Vanille kwark                                           | 30000021          | 187,5        | 10,5      | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Suikerbrood | 30000003                             | 132,8             | 3,0          | 27,3      |      |
|                                                                | 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 |
|                                                                | Paprikasoepp met kip                                    | 39990100          | 74,6         | 4,9       | 7,6  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054          | 191,4        | 6,4       | 16,7        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Speculaas muffin                                        | 30040266          | 236,0        | 10,1      | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058          | 136,9        | 7,9       | 1,8         | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171          | 33,3         | 0,7       | 3,1  |
|                                                                | Veg. hachee met rode kool stampot                       | 30100120          | 235,2        | 20,0      | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032          | 400,8        | 20,4      | 26,1        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Perzikenkwark met granola                               | 39990017          | 132,0        | 6,5       | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021          | 103,4        | 6,8       | 15,1        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Aardbeienkwark                                          | 30000019          | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Omelet      | 30000013                             | 105,3             | 8,6          | 1,7       |      |
|                                                                | 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 |
|                                                                | Courgettesoepp met kip                                  | 39990169          | 130,8        | 5,4       | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042          | 170,8        | 5,2       | 5,2         |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Hartig taartje met tomaat en feta                       | 30040284          | 119,5        | 5,1       | 10,2 | Brownie                                     | 30040274          | 226,9        | 9,9       | 22,6        | Komkommersalade                      | 39990004          | 82,1         | 0,3       | 2,7  |
|                                                                | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente | 30100026          | 286,7        | 20,5      | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141          | 312,7        | 19,3      | 32,7        |                                      |                   |              |           |      |
|                                                                | Chocolademousse                                         | 30060001          | 325,6        | 4,7       | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                      |                   |              |           |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 11

|        |         |                                                 |          |       |      |      |                                             |          |       |      |                  |                                       |          |       |      |      |
|--------|---------|-------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|------------------|---------------------------------------|----------|-------|------|------|
| 8-dec  | 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 | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1  | 16,2             | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |
|        | Ronde 4 | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0  | 28,1             |                                       |          |       |      |      |
|        | 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             | 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-dec  | 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  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0  | 8,0              | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |
|        | Ronde 4 | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8 | 32,7             | 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-dec | 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 | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2             | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |
|        | Ronde 4 | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5  | 7,8              |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7 | 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             |                                       |          |       |      |      |
| 11-dec | 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 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | 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 | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5 | 17,8 | 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             |                                       |          |       |      |      |
| 12-dec | 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 | Goulashsoep met vlees                           | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | 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 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041 | 288,9 | 21,2 | 28,7             | 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-dec | Ronde 1 | Perzikenkwark                                   | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Mini rozijnenbol | 30000007                              | 96,6     | 3,5   | 19,7 |      |
|        | Ronde 2 | Frambozen shake                                 | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                             | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158 | 216,0 | 6,8  | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|        | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                   | 39990006 | 171,2 | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2              |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Broccolistampot met vega balletjes              | 30100046 | 271,2 | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082 | 402,5 | 20,4 | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Chocolademousse                                 | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |
| 14-dec | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Mini croissant   | 30000005                              | 108,8    | 2,5   | 13,8 |      |
|        | Ronde 2 | Bananen shake                                   | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021 | 209,2 | 9,3  | 12,3 |
|        | Ronde 4 | Speculaas muffin                                | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2             |                                       |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146 | 303,2 | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038 | 383,0 | 19,6 | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |

WEEK 12

|        |         |                                                             |          |       |      |      |                                              |          |       |      |             |                                     |          |       |      |      |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|----------------------------------------------|----------|-------|------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|------|------|
| 15-dec | 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 | Erwtensoep met worst                                        | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9 | Aziatische salade                            | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5        |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 4 | Bananen cake                                                | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2 | Krokante notenmelange                        | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7        |                                     |          |       |      |      |
|        | 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 | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155 | 106,9 | 6,9  | 12,4 | Caramel - hopjesvla                          | 30060131 | 118,7 | 6,6  | 19,4        |                                     |          |       |      |      |
| 16-dec | 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 | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                         | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4         |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 4 | Chocoladereep                                               | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2 | Kipspiesje met satésaus                      | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0         |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031 | 351,1 | 20,5 | 26,0 | Groente tandori met rijst                    | 30100050 | 357,0 | 23,3 | 36,0        | Komkommersalade                     | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|        | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                 | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1        |                                     |          |       |      |      |
| 17-dec | 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 | Minestronesoep met soepvlees                                | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Poké bowl salade met sesamdressing           | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2        |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 4 | Kaasblokjes                                                 | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0  | Veg. worstenbroodje                          | 30040182 | 127,9 | 4,9  | 13,4        |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178 | 402,9 | 21,6 | 31,5 | Macaroni veg. bolognese                      | 39990108 | 283,6 | 15,7 | 32,0        | Fijne rauwkost                      | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|        | Ronde 6 | Bananenvla                                                  | 30060023 | 103,4 | 6,8  | 15,1 | Magere kwark met fruit                       | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                     |          |       |      |      |
| 18-dec | 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 | Goulashsoep met vlees                                       | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158 | 216,0 | 6,8  | 4,1         |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                           | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | 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 | 270,6 | 15,1 | 32,1        | 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-dec | 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 | Paprikasoep met kip                                         | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | 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 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179 | 416,5 | 20,9 | 35,3        | Paprikareepjes                      | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote                             | 39990107 | 61,6  | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020 | 179,4 | 7,0  | 23,9        |                                     |          |       |      |      |
| 20-dec | Ronde 1 | Vanille kwark                                               | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV       |       |      | Suikerbrood | 30000003                            | 132,8    | 3,0   | 27,3 |      |
|        | Ronde 2 | 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 | Rode linzen soep                                            | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7        |                                     |          |       |      |      |
|        | 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-dec | 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 | 211,3 | 5,0  | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4        |                                     |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Zalm met puree en groenten                                  | 30100090 | 291,2 | 21,3 | 18,3 | Groentelasagnette                            | 30100038 | 383,0 | 19,6 | 27,7        | Komkommersalade                     | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Citroenmousse met speculooscrumble                          | 39990021 | 257,0 | 2,9  | 17,1 | Vanille kwark met granola                    | 39990105 | 160,8 | 6,3  | 15,2        |                                     |          |       |      |      |





3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 13

|        |         |                                                                |          |       |      |      |                                             |          |       |      |             |                                      |          |       |      |      |
|--------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|-------------|--------------------------------------|----------|-------|------|------|
| 22-dec | 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 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | 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 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148 | 321,1 | 19,6 | 19,5 | 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        |                                      |          |       |      |      |
| 23-dec | 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 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | 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 hutspot                                    | 30100147 | 316,5 | 20,9 | 19,5 | 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        |                                      |          |       |      |      |
| 24-dec | 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 | Minestronesoep 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 kaas | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |
|        | Ronde 4 | Chocoladereep                                                  | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2         |                                      |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, 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         |                                      |          |       |      |      |
| 25-dec | 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 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027 | 108,6 | 9,5  | 6,8         | 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        |                                      |          |       |      |      |
| 26-dec | 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 | Goulashsoep met soepvlees                                      | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051 | 165,6 | 13,0 | 4,7         | Mini 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 | Runderlap met spruitjesstampot                                 | 30100149 | 252,4 | 23,2 | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021 | 398,7 | 21,0 | 37,9        | Paprikareepjes                       | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                                     | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| 27-dec | Ronde 1 | Vanille kwark                                                  | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Suikerbrood | 30000003                             | 132,8    | 3,0   | 27,3 |      |
|        | Ronde 2 | 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  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|        | Ronde 4 | Speculaas muffin                                               | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058 | 136,9 | 7,9  | 1,8         |                                      |          |       |      |      |
|        | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stampot                              | 30100120 | 235,2 | 20,0 | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032 | 400,8 | 20,4 | 26,1        | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |
|        | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                                      | 39990017 | 132,0 | 6,5  | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| 28-dec | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                                 | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Omelet      | 30000013                             | 105,3    | 8,6   | 1,7  |      |
|        | Ronde 2 | Kersen shake                                                   | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        |                                      |          |       |      |      |
|        | Ronde 3 | Courgettesoep met kip                                          | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | 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 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente        | 30100026 | 286,7 | 20,5 | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141 | 312,7 | 19,3 | 32,7        | Komkommersalade                      | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|        | Ronde 6 | Chocolademousse                                                | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 14

|  |        |         |                                                 |          |       |      |      |                                             |          |       |      |            |                                       |          |       |      |      |  |
|--|--------|---------|-------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|------------|---------------------------------------|----------|-------|------|------|--|
|  | 29-dec | 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 | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1  | 16,2       | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |  |
|  |        | Ronde 4 | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0  | 28,1       |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | 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       | 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       |                                       |          |       |      |      |  |
|  | 30-dec | 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  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0  | 8,0        | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |  |
|  |        | Ronde 4 | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7       |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | Ronde 5 | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8 | 32,7       | 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       |                                       |          |       |      |      |  |
|  | 31-dec | 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 | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2       | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |  |
|  |        | Ronde 4 | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5  | 7,8        |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | Ronde 5 | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7 | 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       |                                       |          |       |      |      |  |
|  | 1-jan  | 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 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | 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 | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5 | 17,8 | 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       |                                       |          |       |      |      |  |
|  | 2-jan  | 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 | Goulashsoep met vlees                           | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | 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 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041 | 288,9 | 21,2 | 28,7       | 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        |                                       |          |       |      |      |  |
|  | 3-jan  | Ronde 1 | Perzikenkwark                                   | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      |            | Mini rozijnenbol                      | 30000007 | 96,6  | 3,5  | 19,7 |  |
|  |        | Ronde 2 | Frambozen shake                                 | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5       |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                             | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158 | 216,0 | 6,8  | 4,1        | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |  |
|  |        | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                   | 39990006 | 171,2 | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2        |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | Ronde 5 | Broccolistamppot met vega balletjes             | 30100046 | 271,2 | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082 | 402,5 | 20,4 | 57,3       | Paprikareepjes                        | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |  |
|  |        | Ronde 6 | Chocolademousse                                 | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1       |                                       |          |       |      |      |  |
|  | 4-jan  | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      |            | Mini croissant                        | 30000005 | 108,8 | 2,5  | 13,8 |  |
|  |        | Ronde 2 | Bananen shake                                   | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7       |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2        | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021 | 209,2 | 9,3  | 12,3 |  |
|  |        | Ronde 4 | Speculaas muffin                                | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2       |                                       |          |       |      |      |  |
|  |        | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146 | 303,2 | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038 | 383,0 | 19,6 | 27,7       | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |  |
|  |        | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1       |                                       |          |       |      |      |  |