

WEEK 1	28-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
		Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	29-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
		Ronde 5	ik met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
		Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
	30-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
		Ronde 3	Minestronesoep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
		Ronde 5	pfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	1-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
		Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
2-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5						
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaa	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						
3-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood				30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	net vega balletjes, hummus en gegrild	39990208	149	8,1	11,7	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
4-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	t met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 2

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
5-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	e couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2						
	Ronde 5	ippenragout met zilvervliesrijst en doperwte	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
6-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0						
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1	
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9						
7-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8						
	Ronde 5	g. balletjes met stamppot rode bietjes en ka	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
8-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6						
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
9-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9						
	Ronde 5	ipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8						
10-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
11-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0						
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 3

							Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	
12-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7		
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3		
	Ronde 5	stoooflapje met stamppot zoete aardappel - s	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiver	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4							
13-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6		
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2							
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0	ijkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0		
	Ronde 5	iktballetjes met zoete aardappelpuree en br	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4							
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1							
14-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8		
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3		
	Ronde 5	g (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7							
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9							
15-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6		
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1							
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3		
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwttjes en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3							
16-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5	i met vega kalkoenfilet, spread en kon	39990209	128	11,2	18,7		
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7							
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7		
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	r chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6							
17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7		
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3		
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4							
18-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8		
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2							
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	ijkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0		
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2							

Herfst

WEEK 4

WEEK 4

WEEK 4	19-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
		Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
	20-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
		Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
		Ronde 5	ik met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
		Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
	21-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
		Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
		Ronde 5	pfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
	22-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
		Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
		Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
23-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5						
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaa	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						
24-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	net vega balletjes, hummus en gegrild	39990208	149	8,1	11,7	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
25-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	t met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 5

							Energie	Eiwit	KH						Energie	Eiwit	KH
							(kcal)	(g)	(g)						(kcal)	(g)	(g)
26-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2						
	Ronde 5	ippenragout met zilvervliesrijst en doperwte	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
27-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0						
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1	
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9						
28-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8						
	Ronde 5	g. balletjes met stampot rode bietjes en ka	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
29-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6						
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
30-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9						
	Ronde 5	ipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8						
31-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol					30000007	97	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
1-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Mini croissant					30000005	109	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0						
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 6

		Energie Eiwit KH (kcal) (g) (g)					Energie Eiwit KH (kcal) (g) (g)					Energie Eiwit KH (kcal) (g) (g)				
2-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Ronde 5	stooflapje met stampot zoete aardappel - s	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiver	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
3-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	iktballetjes met zoete aardappelpuree en br	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
4-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Minestronesoep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2					
	Ronde 5	g (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
5-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
6-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	i met vega kalkoenfilet, spread en kon	39990209	128	11,2	18,7
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	r chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6					
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8					
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
8-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4					
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2					



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 7

		Energie Eiwit KH					Energie Eiwit KH					Energie Eiwit KH				
		(kcal) (g) (g)					(kcal) (g) (g)					(kcal) (g) (g)				
9-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
10-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
	Ronde 5	ik met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
11-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	pfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
12-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
13-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaa	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
14-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	net vega balletjes, hummus en gegrild	39990208	149	8,1	11,7
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
15-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	t met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 8

		Energie Eiwit KH					Energie Eiwit KH					Energie Eiwit KH				
		(kcal) (g) (g)					(kcal) (g) (g)					(kcal) (g) (g)				
16-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9					
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2					
	Ronde 5	ippenragout met zilvervliesrijst en doperwte	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4					
17-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7					
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9					
18-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8					
	Ronde 5	g. balletjes met stampot rode bietjes en ka	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
19-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6					
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
20-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7					
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9					
	Ronde 5	ipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8					
21-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5					
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
22-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0					
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 9

		Energie					Eiwit	KH	Energie					Eiwit	KH		
		(kcal)					(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)		
23-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7	
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7						
	Ronde 5	stooftapje met stamppot zoete aardappel - s	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiver	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
24-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	iktballetjes met zoete aardappelpuree en brood	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4	ijkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
25-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2						
	Ronde 5	g (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
26-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3	
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
27-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	met vega kalkoenfilet, spread en kon	39990209	128	11,2	18,7	
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	r chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6						
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood					30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8						
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
29-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1						
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4						
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	ijkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
30-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
1-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
	Ronde 5	ik met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
2-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Minestronesoep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	pfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
3-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
4-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaa	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
5-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood		30000003	133	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2	net vega balletjes, hummus en gegrild	39990208	149	8,1	11,7
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
6-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	t met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 11

			Energie			Eiwit	KH				Energie	Eiwit	KH				Energie	Eiwit	KH
			(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)		
7-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			OV							
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9								
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2								
	Ronde 5	ippenragout met zilvervliesrijst en doperwte	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
8-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			OV							
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0								
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1			
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7								
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9								
9-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			OV							
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8			
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8								
	Ronde 5	g. balletjes met stampot rode bietjes en ka	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
10-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			OV							
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6								
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
11-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei			OV							
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7								
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9								
	Ronde 5	ipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8								
12-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol			30000007	97	3,5	19,7				
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5								
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1			
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2								
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
13-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Mini croissant			30000005	109	2,5	13,8				
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1								
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3			
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0								
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 12

		Energie					Eiwit	KH	Energie					Eiwit	KH		
		(kcal)					(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)		
14-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7	
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8						
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 5	stooftlapje met stamppot zoete aardappel - s	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3						
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiver	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
15-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2						
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0	ijkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 5	iktballtjes met zoete aardappelpuree en br	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4						
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
16-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	219	2,6	28,2	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 5	g (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst e	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7						
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
17-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1						
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3	
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3						
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
18-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5	i met vega kalkoenfilet, spread en kon	39990209	128	11,2	18,7	
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7						
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	r chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6						
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6						
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood					30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7	
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7						
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9						
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
20-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2						
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	ijkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7						
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2						



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 13

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
21-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV									
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2	Mini meergranenbroodje kipfilet				30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0											
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3	Franse rauwkost (courgette)				39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2											
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1											
22-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV									
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Panini met kip, pesto en mozzarella				30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2											
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3											
	Ronde 5	ik met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gera	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0						
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1											
23-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV									
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8	Mini volkoren broodje met jonge kaas				30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1											
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)				30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 5	pfilet met aardappel, groentemix en roomsa	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4											
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9											
24-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV									
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Mini volkorenbroodje met grillworst				30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8											
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0	Jammie Jammie salade (Koolsalade)				30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3											
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3											
25-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV									
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5	Mini meerganenbroodje met oude kaa				30005025	227	11,3	13,5			
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7											
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6	Paprikareepjes				30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3											
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1											
26-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood				30000003	133	3,0	27,3						
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	net vega balletjes, hummus en gegrild				39990208	149	8,1	11,7			
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade caprese	39990052	133	3,9	4,2											
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8	Franse rauwkost (courgette)				39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1											
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1											
27-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV									
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8	Mini krentenbolletje met kaas				30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1											
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Brownie	30040274	227	9,9	22,6	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s				39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 5	t met zoete aardappelpuree en Mexicaanse g	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7											
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9											



3-weekse basis cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 14

							Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
28-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9						
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2						
	Ronde 5	ippenragout met zilvervliesrijst en doperwte	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4						
29-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0						
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1	
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7						
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9						
30-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8	
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8						
	Ronde 5	g. balletjes met stampot rode bietjes en ka	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
31-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Pompoensoep	30030001	109	1,6	7,0	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6						
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	troen meringue dessert met speculooscrumb	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
1-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7						
	Ronde 3	Champignoncrèmesoep	30030006	252	2,8	5,4	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9						
	Ronde 5	ipfilet met aardappel, groenten en kerriesau	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8						
2-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol					30000007	97	3,5	19,7
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5						
	Ronde 3	Zoete aardappelsoep	30030005	238	1,8	15,7	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
3-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Mini croissant					30000005	109	2,5	13,8
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1						
	Ronde 3	Tomatencrèmesoep met balletjes	39990079	256	4,4	8,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	145	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0						
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	jkse rauwkost (Komkommer-tomaat s	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						