



			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	Maandag 1	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5		
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Dinsdag 2	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3		
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
	Woensdag 3	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2		
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	Donderdag 4	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	Vrijdag 5	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0		
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	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		
	Zaterdag 6	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003 132,8 3,0 27,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8		
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013 105,3 8,6 1,7	
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7		
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	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	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			
WEEK 2	Maandag 8	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7					
		Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	Dinsdag 9	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8					
		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	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	Woensdag 10	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6					
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0					
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	Donderdag 11	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6					
		Ronde 5	Kippenragout met zilvervliersrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	Vrijdag 12	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei		OV					
		Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6					
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0					
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2					
	Zaterdag 13	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	Mini rozijnenbol		30000007	96,6	3,5	19,7		
		Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2					
		Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	Zondag 14	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	Mini croissant		30000005	108,8	2,5	13,8		
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit									
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV								
		Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2					
		Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	mmersalade met balsamico	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					



			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	Maandag 15	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7		
		Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	ide vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	Dinsdag 16	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	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	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
	Woensdag 17	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6		
		Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7		
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	Donderdag 18	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
		Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	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		
	Vrijdag 19	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7		
		Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007 15,6 0,6 2,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9		
	Zaterdag 20	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003 132,8 3,0 27,3	
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0		
		Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8		
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4		
	Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013 105,3 8,6 1,7	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	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	30060152	109,6	4,5	11,8		



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 4

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	Maandag 1	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5		
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Dinsdag 2	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3	Komkommersalade	39990003
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9		
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
	Woensdag 3	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2		
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	Donderdag 4	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6	Komkommersalade	39990003
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9		
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	Vrijdag 5	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0	Paprikareepjes	30090007
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	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		
	Zaterdag 6	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit					3,0	27,3
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8		
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013	105,3
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit					8,6	1,7
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoup	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Komkommersalade	39990004
		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	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 5

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 8	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8			
	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	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6			
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6 3,5 19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2			
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8 2,5 13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2			
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	nmersalade met balsamico	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 kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 6

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 15	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7			
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
Dinsdag 16	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	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	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
Woensdag 17	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9			
Donderdag 18	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6			
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	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			
Vrijdag 19	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9			
Zaterdag 20	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8 3,0 27,3
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3 8,6 1,7
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	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	30060152	109,6	4,5	11,8			



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 7

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 7	Maandag 1	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5		
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Dinsdag 2	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3		
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
	Woensdag 3	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2		
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	Donderdag 4	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6		
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	Vrijdag 5	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0		
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	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		
	Zaterdag 6	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003 132,8 3,0 27,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8		
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013 105,3 8,6 1,7	
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoup	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7		
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	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	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 8	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8			
	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	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6			
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6 3,5 19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2			
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8 2,5 13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2			
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	nmersalade met balsamico	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 kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 9

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 15	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7			
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
Dinsdag 16	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	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	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
Woensdag 17	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9			
Donderdag 18	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6			
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	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			
Vrijdag 19	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9			
Zaterdag 20	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8 3,0 27,3
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3 8,6 1,7
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	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	30060152	109,6	4,5	11,8			



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 1	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5			
	Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
Dinsdag 2	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
Woensdag 3	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2			
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3			
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9			
Donderdag 4	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6			
	Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			
Vrijdag 5	Ronde 1	Perzikenkward	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0			
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	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			
Zaterdag 6	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8 3,0 27,3
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3 8,6 1,7
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoup	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7			
	Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	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	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 8	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8			
	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	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6			
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6 3,5 19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2			
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8 2,5 13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2			
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	nmersalade met balsamico	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 kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 12

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 15	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Hotdogbroodje	39990005	160,8	9,4	14,7			
	Ronde 5	Veg. goulash met bonenstampot	30100114	221,2	19,5	18,1	de vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte k	39990148	321,1	19,6	19,5			
	Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
Dinsdag 16	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	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	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
Woensdag 17	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Runderstoof met aardappelpuree en bonen	30100024	220,1	18,7	16,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9			
Donderdag 18	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6			
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0	Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990118	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			
Vrijdag 19	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7			
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295,1	20,1	23,0	Bami met balletjes en satésaus (veg)	30100021	398,7	21,0	37,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9			
Zaterdag 20	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8 3,0 27,3
	Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaas-worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478,4	21,8	12,8	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
Zondag 21	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Omelet	30000013	105,3 8,6 1,7
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	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	30060152	109,6	4,5	11,8			



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 13

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 13	Maandag 1	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5		
		Ronde 5	Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990148	321,1	19,6	19,5	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Dinsdag 2	Ronde 1	Perzikenkware	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling (vega) met saus	39990113	164,5	5,3	19,3	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316,5	20,9	19,5	Groenterisotto	30100106	287,8	14,7	23,9		
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1		
	Woensdag 3	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Italiaanse groentesoep	30030026	61,9	1,9	11,5	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2		
		Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Ravioli veg. bolognese	39990092	316,7	17,8	41,3		
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9		
	Donderdag 4	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Kersen smoothie	30020010	94,4	3,0	18,1	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Bitterballen	30040005	177,8	6,0	12,6	Komkommersalade	39990003 35,8 1,1 3,7
		Ronde 5	Fusilli met kip en pesto	30100088	415,2	16,1	37,8	Gehaktballetjes met krieltjes, erwten en worteltjes	30100053	315,9	21,1	23,9		
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		
	Vrijdag 5	Ronde 1	Perzikenkware	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV	
		Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Broodje eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0	Paprikareepjes	30090007 15,6 0,6 2,7
		Ronde 5	Runderlap met krieltjes en rode kool	30100076	226,7	19,1	25,3	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		
	Zaterdag 6	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003 132,8 3,0 27,3	
		Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaas - worst bordje (zonder ui)	39990127	133,2	8,0	0,5	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8		
		Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	400,8	20,4	26,1		
		Ronde 6	Frisse yoghurt	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1		
	Zondag 7	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Omelet	30000013 105,3 8,6 1,7	
		Ronde 2	Mango smoothie	30020003	103,7	3,0	20,5	Handfruit						
		Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV					
		Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2	Worteltaartje	30040201	157,5	1,6	14,7	Komkommersalade	39990004 82,1 0,3 2,7
		Ronde 5	Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30100026	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	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3		



3-weekse kinder cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 14

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)	Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Maandag 8	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0			
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990122	328,6	17,6	28,6	Spaghetti bolognese	39990090	338,8	20,2	29,7			
	Ronde 6	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Mandarijnen smoothie	30020002	90,5	3,4	16,2	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Nuggets	30040298	141,7	8,5	7,8			
	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	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Aardbeien smoothie	30020006	90,6	2,8	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9	Mini appelflap	30040178	159,5	2,0	20,6			
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235,2	20,0	20,0	Kippendij met krieltjes, spekjes en groenten	30100023	209,8	19,7	11,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1			
	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Peren smoothie	30020007	99,6	2,7	19,5	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Rode linzen soep	30031014	117,9	5,4	14,1	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	193,5	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	128,6	8,1	7,6			
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Bami met ei en veg. kip	30100003	346,1	25,2	29,1	Komkommersalade	39990003	35,8 1,1 3,7
	Ronde 6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV	
	Ronde 2	Abrikozen smoothie	30020008	102,7	4,4	18,3	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Kippensoep	30031016	19,7	0,5	2,8	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5	Luikse wafel met appelcompote	39990073	215,6	2,5	27,6			
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel en groenten	30100020	226,4	26,5	23,4	Pasta carbonara	30100173	287,1	11,8	30,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2			
	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6 3,5 19,7
	Ronde 2	Frambozen smoothie	30020001	96,6	3,0	17,6	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Zoete aardappelsoep	30031006	175,8	1,4	16,0	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196,4	7,8	6,2			
	Ronde 5	Broccolistamppot met vega balletjes	30100046	271,2	16,2	24,4	Nasi goreng met kip	30100007	288,0	18,6	38,9	Paprikareepjes	30090007	15,6 0,6 2,7
	Ronde 6	Chocolademousse	30060001	325,6	4,7	24,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1			
	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8 2,5 13,8
	Ronde 2	Bananen smoothie	30020005	91,7	3,4	17,0	Handfruit							
	Ronde 3	Na- Tomatencrèmesoep met balletjes	39990029	206,6	3,9	9,2	Brood lunch	OV						
	Ronde 4	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3	Kaasbroodjes	30040037	242,2	7,4	16,2			
	Ronde 5	Runderstoof met hutspot	30100148	236,7	18,7	19,4	Groentelasagnette	30100038	383,0	19,6	27,7	nmersalade met balsamico	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			