



3-weekse kinder cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	5-jan	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	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	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					
	6-jan	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	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	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					
	7-jan	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					
	8-jan	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	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltje	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					
	9-jan	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					
	10-jan	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					
	11-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		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	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					



3-weekse kinder cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 2	12-jan	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	39990190	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					
	13-jan	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	277,3	21,1	33,4	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					
	14-jan	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	141,6	1,7	12,8					
		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					
	15-jan	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 zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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					
	16-jan	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					
	17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
		Ronde 2	Frambozen 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	30100186	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	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
		Ronde 2	Bananen 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 balsamicod	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

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	19-jan	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	205,4	15,7	18,1	rink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geras	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					
	20-jan	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	Chocoladecake reep	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	30100190	332,1	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	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					
	21-jan	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					
	22-jan	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					
	23-jan	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	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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					
	24-jan	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					
	25-jan	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- 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	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8					



3-weekse kinder cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	26-jan	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	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	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					
	27-jan	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	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	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					
	28-jan	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					
	29-jan	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	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltje	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					
	30-jan	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					
	31-jan	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					
	1-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		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	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					



3-weekse kinder cyclus

WINTER

WEEK 5

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 5	2-feb	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	39990190	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					
	3-feb	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	277,3	21,1	33,4	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					
	4-feb	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	141,6	1,7	12,8					
		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					
	5-feb	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 zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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					
	6-feb	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					
	7-feb	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	Broccolistampot met vega balletjes	30100186	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	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	8-feb	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 balsamicod	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

WINTER

WEEK 6

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
9-feb	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	205,4	15,7	18,1	Link met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	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									
10-feb	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	Chocoladecake reep	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	30100190	332,1	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	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									
11-feb	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											
12-feb	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											
13-feb	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	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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											
14-feb	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											
15-feb	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- 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	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8											



3-weekse kinder cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 7	16-feb	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	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	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					
	17-feb	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	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	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					
	18-feb	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					
	19-feb	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	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltje	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					
	20-feb	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					
	21-feb	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					
	22-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		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	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					

			Energie			Eiwit	KH				Energie	Eiwit	KH				Energie	Eiwit	KH
			(kcal)			(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)
WEEK 8	23-feb	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	39990190	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							
	24-feb	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	277,3	21,1	33,4	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							
	25-feb	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	141,6	1,7	12,8							
		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							
	26-feb	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 zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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							
	27-feb	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								
28-feb	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	Broccolistampot met vega balletjes	30100186	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	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1								
1-mrt	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 zalmсалade	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 balsamicod	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

WINTER

WEEK 9

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
2-mrt	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	205,4	15,7	18,1	Link met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	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											
3-mrt	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	Chocoladecake reep	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	30100190	332,1	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	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											
4-mrt	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											
5-mrt	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											
6-mrt	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	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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											
7-mrt	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											
8-mrt	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- 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	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8											



3-weekse kinder cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 10	9-mrt	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	inde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka	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					
	10-mrt	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	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	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					
	11-mrt	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					
	12-mrt	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	ehaktballetjes met krieltjes, erwtjes en worteltje	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					
	13-mrt	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					
	14-mrt	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					
	15-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		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	30100191	258,9	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					



3-weekse kinder cyclus

WINTER

WEEK 11

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
16-mrt	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	39990190	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									
17-mrt	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	277,3	21,1	33,4	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									
18-mrt	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	141,6	1,7	12,8									
	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									
19-mrt	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 zilvervliesrijst en doperwten	30100175	305,8	20,2	33,7			Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538,4	23,5	38,3	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									
20-mrt	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									
21-mrt	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	Broccolistampot met vega balletjes	30100186	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	30060085	208,6	3,6	12,1			Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1									
22-mrt	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 balsamicod	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

WINTER

WEEK 12

						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)					Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
23-mrt	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	205,4	15,7	18,1	Chili met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	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											
24-mrt	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	Chocoladecake reep	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	30100190	332,1	21,3	21,9	Macaroni met tomatensaus, veg. kip en kaas	39990141	312,7	19,3	32,7	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											
25-mrt	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											
26-mrt	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											
27-mrt	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	Groente tandori met rijst	30100050	357,0	23,3	36,0	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											
28-mrt	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											
29-mrt	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- 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	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark	30060152	109,6	4,5	11,8											