



3-weekse **BWC** cyclus

HERFST

21-7-2025

|        |             |         | Energie<br>(kcal)                                              | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |      |                                             | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |             |                                      |          | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |
|--------|-------------|---------|----------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------|------|---------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------------|--------------------------------------|----------|-------------------|--------------|-----------|
| WEEK 1 | Maandag 1   | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                                | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 2 | Aardbeien shake                                                | 30010005     | 173,1     | 5,8  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018          | 200,2        | 6,9       | 11,3        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3  | Aziatische salade                           | 39990103          | 123,8        | 5,0       | 12,5        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3             | 8,2          | 13,5      |
|        |             | Ronde 4 | Bananen cake                                                   | 30040267     | 212,4     | 8,8  | 21,2 | Kippenragout met pasteitje                  | 39990059          | 178,9        | 8,1       | 9,3         |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148     | 321,1     | 19,6 | 19,5 | Nasi goreng met veg. kip                    | 30100017          | 323,2        | 22,8      | 33,2        | Rauwkost (bonte)                     | 39990001 | 39,4              | 0,5          | 2,7       |
|        |             | Ronde 6 | Hangop van limoen en rabarber                                  | 39990016     | 187,2     | 3,0  | 18,6 | Aardbeienvla                                | 30060021          | 103,4        | 6,8       | 15,1        |                                      |          |                   |              |           |
|        | Dinsdag 2   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 2 | Kokos - mango shake                                            | 30010015     | 194,3     | 7,2  | 12,3 | Kersen shake                                | 30010007          | 196,3        | 6,2       | 11,7        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082     | 168,8     | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                        | 39990047          | 121,4        | 7,5       | 5,4         | Mini sandwich met tonijnsalade       | 39990008 | 70,3              | 5,3          | 9,3       |
|        |             | Ronde 4 | Cranberry muffin                                               | 30040263     | 213,9     | 9,6  | 21,8 | Kibbeling (vega) met saus                   | 39990113          | 164,5        | 5,3       | 19,3        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | Gehaktballetjes met hutspot                                    | 30100147     | 316,5     | 20,9 | 19,5 | Groenterisotto met walnoten                 | 39990110          | 385,9        | 17,0      | 25,9        | Komkommersalade                      | 39990003 | 35,8              | 1,1          | 3,7       |
|        |             | Ronde 6 | Citroenkwarek met abrikoos                                     | 39990019     | 95,1      | 7,8  | 15,5 | 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 | Aardbei-rabarber shake                                         | 30010009     | 184,6     | 6,3  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011          | 158,1        | 6,4       | 13,1        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                                  | 39990126     | 85,3      | 4,9  | 12,6 | Griekse salade met feta                     | 39990116          | 210,8        | 6,3       | 14,5        | Mini volkoren broodje met jonge kaas | 30005017 | 210,9             | 10,8         | 11,8      |
|        |             | Ronde 4 | Chocoladereep                                                  | 30040292     | 323,1     | 6,1  | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057          | 196,4        | 7,8       | 6,2         |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus                 | 30100022     | 265,0     | 27,2 | 22,7 | Ravioli veg. bolognese                      | 39990092          | 316,7        | 17,8      | 41,3        | Fijne rauwkost                       | 39990002 | 35,8              | 0,3          | 2,1       |
|        |             | Ronde 6 | Witte chocolademousse                                          | 39990011     | 343,4     | 3,5  | 23,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                      |          |                   |              |           |
|        | Donderdag 4 | Ronde 1 | Vanille kwark                                                  | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                                       | 30010008     | 175,4     | 6,4  | 12,9 | Bananen shake                               | 30010010          | 199,2        | 6,3       | 12,3        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099     | 156,4     | 11,3 | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027          | 108,6        | 9,5       | 6,8         | Mini volkorenbroodje met grillworst  | 30005060 | 185,4             | 7,6          | 12,4      |
|        |             | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                              | 30040262     | 221,7     | 9,6  | 23,5 | Bitterballen                                | 30040005          | 177,8        | 6,0       | 12,6        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | Vispotje met zilervliesrijst en peultjes                       | 30100118     | 304,5     | 20,0 | 27,4 | Roti met kerrie, ei en kousenband           | 39990091          | 370,7        | 16,9      | 44,3        | Rauwkost (waldorf)                   | 39990115 | 44,6              | 0,6          | 4,2       |
|        |             | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                           | 39990125     | 92,4      | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                     | 39990014          | 125,0        | 6,9       | 14,3        |                                      |          |                   |              |           |
|        | Vrijdag 5   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                   |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 2 | Mandarijnen shake                                              | 30010013     | 174,7     | 7,0  | 12,2 | Rode vruchten shake                         | 30010003          | 169,7        | 5,7       | 13,2        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Goulashsoep met soepvlees                                      | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051          | 165,6        | 13,0      | 4,7         | Mini meerganenbroodje met oude kaas  | 30005025 | 227,3             | 11,3         | 13,5      |
|        |             | Ronde 4 | Notenmix                                                       | 30040029     | 234,1     | 5,7  | 11,7 | Kipspiesje met satésaus                     | 39990117          | 124,2        | 11,3      | 4,0         |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | Runderlap met spruitjesstamppot                                | 30100149     | 252,4     | 23,2 | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021          | 398,7        | 21,0      | 37,9        | Paprikareepjes                       | 30090007 | 15,6              | 0,6          | 2,7       |
|        |             | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                                     | 39990106     | 67,4      | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162          | 103,4        | 6,8       | 15,1        |                                      |          |                   |              |           |
|        | 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 | Mango shake                                                    | 30010012     | 170,4     | 6,4  | 14,5 | Frambozen shake                             | 30010017          | 176,1        | 7,1       | 12,2        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Paprikasoepp met kip                                           | 39990100     | 74,6      | 4,9  | 7,6  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054          | 191,4        | 6,4       | 16,7        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3             | 8,2          | 13,5      |
|        |             | Ronde 4 | Speculaas muffin                                               | 30040266     | 236,0     | 10,1 | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058          | 136,9        | 7,9       | 1,8         |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stamppot                             | 30100120     | 235,2     | 20,0 | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032          | 400,8        | 20,4      | 26,1        | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171 | 33,3              | 0,7          | 3,1       |
|        |             | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                                      | 39990017     | 132,0     | 6,5  | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021          | 103,4        | 6,8       | 15,1        |                                      |          |                   |              |           |
|        | 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 | Kersen shake                                                   | 30010007     | 196,3     | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011          | 158,1        | 6,4       | 13,1        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 3 | Courgettesoepp met kip                                         | 39990169     | 130,8     | 5,4  | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042          | 170,8        | 5,2       | 5,2         | Mini krentenbolletje met kaas        | 30005015 | 218,3             | 9,3          | 19,8      |
|        |             | Ronde 4 | Hartig taartje met tomaat en feta                              | 30040284     | 119,5     | 5,1  | 10,2 | Brownie                                     | 30040274          | 226,9        | 9,9       | 22,6        |                                      |          |                   |              |           |
|        |             | Ronde 5 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente        | 30100026     | 286,7     | 20,5 | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141          | 312,7        | 19,3      | 32,7        | Komkommersalade                      | 39990004 | 82,1              | 0,3          | 2,7       |
|        |             | Ronde 6 | Chocolademousse                                                | 30060001     | 325,6     | 4,7  | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                      |          |                   |              |           |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

|        |              |         | Energie<br>(kcal)                               | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |      |                                             | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |                  |                                       |          | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |
|--------|--------------|---------|-------------------------------------------------|--------------|-----------|------|------|---------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|------------------|---------------------------------------|----------|-------------------|--------------|-----------|
| WEEK 2 | Maandag 8    | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei       | OV                                    |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Kokos - mango shake                             | 30010015     | 194,3     | 7,2  | 12,3 | Bosbessen shake                             | 30010004          | 203,7        | 5,8       | 12,9             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                | 30030020     | 117,6     | 5,4  | 14,0 | Couscous salade met feta                    | 39990025          | 180,9        | 5,1       | 16,2             | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6             | 3,3          | 9,0       |
|        |              | Ronde 4 | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290     | 230,0     | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294          | 211,3        | 5,0       | 28,1             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas | 39990122     | 328,6     | 17,6 | 28,6 | Kip masala met rijst                        | 30100057          | 312,0        | 23,4      | 28,7             | Fijne rauwkost                        | 39990002 | 35,8              | 0,3          | 2,1       |
|        |              | Ronde 6 | Vanille kwark met granola                       | 39990105     | 160,8     | 6,3  | 15,2 | Karamel - hopjesvla                         | 30060131          | 118,7        | 6,6       | 19,4             |                                       |          |                   |              |           |
|        | Dinsdag 9    | Ronde 1 | Perzikenkwark                                   | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei       | OV                                    |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Mandarijnen shake                               | 30010013     | 174,7     | 7,0  | 12,2 | Aardbeien shake                             | 30010005          | 173,1        | 5,8       | 12,9             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                       | 39990082     | 168,8     | 5,2  | 5,0  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011          | 161,4        | 5,0       | 8,0              | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4             | 9,7          | 12,5      |
|        |              | Ronde 4 | Kaasbroodjes                                    | 30040037     | 242,2     | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296          | 207,9        | 8,0       | 12,7             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066     | 251,8     | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177          | 265,1        | 20,8      | 32,7             | Rauwkost (waldorf)                    | 39990115 | 44,6              | 0,6          | 4,2       |
|        |              | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote                 | 39990107     | 61,6      | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla                                 | 30060019          | 139,1        | 6,4       | 16,1             |                                       |          |                   |              |           |
|        | Woensdag 10  | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei       | OV                                    |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Zwarte bessen shake                             | 30010006     | 212,0     | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011          | 158,1        | 6,4       | 13,1             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Courgettesoep met kip                           | 39990169     | 130,8     | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173          | 202,0        | 6,2       | 14,2             | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6             | 10,5         | 13,5      |
|        |              | Ronde 4 | Chocolade muffin                                | 30040243     | 237,9     | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298          | 141,7        | 8,5       | 7,8              |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175     | 305,8     | 20,2 | 33,7 | Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas | 30100094          | 738,0        | 21,9      | 54,0             | Rauwkost (bonte)                      | 39990001 | 39,4              | 0,5          | 2,7       |
|        |              | Ronde 6 | Aardbeienmousse met rood fruit                  | 39990121     | 219,5     | 2,6  | 11,2 | Chocoladevla                                | 30060027          | 128,0        | 6,4       | 19,1             |                                       |          |                   |              |           |
|        | Donderdag 11 | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                  | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV                |              |           | Gekookt ei       | OV                                    |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                        | 30010008     | 175,4     | 6,4  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018          | 200,2        | 6,9       | 11,3             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                | 30030020     | 117,6     | 5,4  | 14,0 | Mexicaanse salade                           | 39990143          | 136,2        | 5,6       | 18,0             | Panini met kip, pesto en mozzarella   | 30040165 | 205,5             | 11,0         | 23,6      |
|        |              | Ronde 4 | Kaasblokjes                                     | 30040003     | 193,5     | 12,3 | 0,0  | Kibbeling met remouladesaus                 | 39990066          | 128,6        | 8,1       | 7,6              |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034     | 340,5     | 21,5 | 17,8 | Bami met ei en veg. kip                     | 30100003          | 346,1        | 25,2      | 29,1             | Komkommersalade                       | 39990003 | 35,8              | 1,1          | 3,7       |
|        |              | Ronde 6 | Limoenkware met gedroogde vruchten              | 39990018     | 112,4     | 8,0  | 19,3 | 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 | Bosbessen shake                                 | 30010004     | 203,7     | 5,8  | 12,9 | Ananas shake                                | 30010016          | 192,9        | 7,1       | 13,7             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                           | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054          | 191,4        | 6,4       | 16,7             | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023 | 205,6             | 12,3         | 12,4      |
|        |              | Ronde 4 | Appeltaart muffin                               | 30040262     | 221,7     | 9,6  | 23,5 | Pie met kaas en spinazie                    | 30040286          | 169,2        | 6,2       | 10,9             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus  | 30100027     | 253,8     | 20,6 | 18,5 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041          | 288,9        | 21,2      | 28,7             | Rauwkost (Atlantic)                   | 39990171 | 33,3              | 0,7          | 3,1       |
|        |              | Ronde 6 | Kaneelmousse met stroopwafel                    | 39990012     | 305,8     | 3,9  | 18,1 | Griekse yoghurt met rood fruit              | 39990120          | 54,5         | 6,3       | 7,2              |                                       |          |                   |              |           |
|        | 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 shake                                 | 30010017     | 176,1     | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012          | 170,4        | 6,4       | 14,5             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                             | 39990100     | 74,6      | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158          | 216,0        | 6,8       | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060 | 185,4             | 7,6          | 12,4      |
|        |              | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                   | 39990006     | 171,2     | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057          | 196,4        | 7,8       | 6,2              |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Broccolistampot met vega balletjes              | 30100046     | 271,2     | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082          | 402,5        | 20,4      | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007 | 15,6              | 0,6          | 2,7       |
|        |              | Ronde 6 | Chocolademousse                                 | 30060001     | 325,6     | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021          | 103,4        | 6,8       | 15,1             |                                       |          |                   |              |           |
|        | 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 shake                                   | 30010010     | 199,2     | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006          | 212,0        | 6,2       | 11,7             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Minestroneoep met soepvlees                     | 39990126     | 85,3      | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042          | 170,8        | 5,2       | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021 | 209,2             | 9,3          | 12,3      |
|        |              | Ronde 4 | Speculaas muffin                                | 30040266     | 236,0     | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037          | 242,2        | 7,4       | 16,2             |                                       |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146     | 303,2     | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038          | 383,0        | 19,6      | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004 | 82,1              | 0,3          | 2,7       |
|        |              | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106     | 67,4      | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162          | 103,4        | 6,8       | 15,1             |                                       |          |                   |              |           |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

|        |              |         | Energie<br>(kcal)                                           | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |      |                                              | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |             |                                     |          | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |
|--------|--------------|---------|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------|------|------|----------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------------|-------------------------------------|----------|-------------------|--------------|-----------|
| WEEK 3 | Maandag 15   | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                             | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Kersen shake                                                | 30010007     | 196,3     | 6,2  | 11,7 | Abrikozen shake                              | 30010018          | 200,2        | 6,9       | 11,3        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Erwtensoep met worst                                        | 39990099     | 156,4     | 11,3 | 18,9 | Aziatische salade                            | 39990103          | 123,8        | 5,0       | 12,5        | Mini meergranenbroodje kipfilet     | 30005009 | 138,3             | 8,2          | 13,5      |
|        |              | Ronde 4 | Bananen cake                                                | 30040267     | 212,4     | 8,8  | 21,2 | Krokante notenmelange                        | 30040296          | 207,9        | 8,0       | 12,7        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Veg. goulash met bonenstampot                               | 30100114     | 221,2     | 19,5 | 18,1 | Viscurry met rijst en noten                  | 39990114          | 400,5        | 19,1      | 34,3        | Rauwkost (bonte)                    | 39990001 | 39,4              | 0,5          | 2,7       |
|        |              | Ronde 6 | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155     | 106,9     | 6,9  | 12,4 | Caramel - hopjesvla                          | 30060131          | 118,7        | 6,6       | 19,4        |                                     |          |                   |              |           |
|        | Dinsdag 16   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                               | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Kokos - mango shake                                         | 30010015     | 194,3     | 7,2  | 12,3 | Bosbessen shake                              | 30010004          | 203,7        | 5,8       | 12,9        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082     | 168,8     | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                         | 39990047          | 121,4        | 7,5       | 5,4         | Mini sandwich met tonijnsalade      | 39990008 | 70,3              | 5,3          | 9,3       |
|        |              | Ronde 4 | Chocoladereep                                               | 30040292     | 323,1     | 6,1  | 29,2 | Kipspiesje met satésaus                      | 39990117          | 124,2        | 11,3      | 4,0         |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031     | 351,1     | 20,5 | 26,0 | Groente tandori met rijst                    | 30100050          | 357,0        | 23,3      | 36,0        | Komkommersalade                     | 39990003 | 35,8              | 1,1          | 3,7       |
|        |              | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019     | 95,1      | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                 | 30060027          | 128,0        | 6,4       | 19,1        |                                     |          |                   |              |           |
|        | Woensdag 17  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                              | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Aardbei-rabarber shake                                      | 30010009     | 184,6     | 6,3  | 11,7 | Tropical shake                               | 30010011          | 158,1        | 6,4       | 13,1        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Minestroneoep met soepvlees                                 | 39990126     | 85,3      | 4,9  | 12,6 | Poké bowl salade met sesamdressing           | 39990173          | 202,0        | 6,2       | 14,2        | Mini volkoren met jonge kaas        | 30005017 | 210,9             | 10,8         | 11,8      |
|        |              | Ronde 4 | Kaasblokjes                                                 | 30040003     | 193,5     | 12,3 | 0,0  | Veg. worstenbroodje                          | 30040182          | 127,9        | 4,9       | 13,4        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178     | 402,9     | 21,6 | 31,5 | Macaroni veg. bolognese                      | 39990108          | 283,6        | 15,7      | 32,0        | Fijne rauwkost                      | 39990002 | 35,8              | 0,3          | 2,1       |
|        |              | Ronde 6 | Bananenvla                                                  | 30060023     | 103,4     | 6,8  | 15,1 | Magere kwark met fruit                       | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                     |          |                   |              |           |
|        | Donderdag 18 | Ronde 1 | Vanille kwark                                               | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Zwarte bessen shake                                         | 30010006     | 212,0     | 6,2  | 11,7 | Ananas shake                                 | 30010016          | 192,9        | 7,1       | 13,7        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                                       | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158          | 216,0        | 6,8       | 4,1         | Panini met kip, pesto en mozzarella | 30040165 | 205,5             | 11,0         | 23,6      |
|        |              | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                           | 30040262     | 221,7     | 9,6  | 23,5 | Bitterballen                                 | 30040005          | 177,8        | 6,0       | 12,6        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen                 | 30100013     | 293,0     | 21,3 | 19,7 | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118          | 270,6        | 15,1      | 32,1        | Rauwkost (waldorf)                  | 39990115 | 44,6              | 0,6          | 4,2       |
|        |              | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                        | 39990125     | 92,4      | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                      | 39990014          | 125,0        | 6,9       | 14,3        |                                     |          |                   |              |           |
|        | Vrijdag 19   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                               | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 2 | Mandarijnen shake                                           | 30010013     | 174,7     | 7,0  | 12,2 | Rode vruchten shake                          | 30010003          | 169,7        | 5,7       | 13,2        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                                         | 39990100     | 74,6      | 4,9  | 7,6  | Tonijnsalade                                 | 39990051          | 165,6        | 13,0      | 4,7         | Mini meerganenbroodje met oude kaas | 30005025 | 227,3             | 11,3         | 13,5      |
|        |              | Ronde 4 | Wortel-sinaasappelcake                                      | 30040275     | 224,3     | 9,6  | 22,5 | Quiche Lorraine                              | 30040007          | 242,3        | 8,5       | 17,3        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Gehaktballetjes met puree en rode biet                      | 30100028     | 295,1     | 20,1 | 23,0 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179          | 416,5        | 20,9      | 35,3        | Paprikareepjes                      | 30090007 | 15,6              | 0,6          | 2,7       |
|        |              | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote                             | 39990107     | 61,6      | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020          | 179,4        | 7,0       | 23,9        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 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 shake                                                 | 30010012     | 170,4     | 6,4  | 14,5 | Frambozen shake                              | 30010017          | 176,1        | 7,1       | 12,2        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                            | 30030020     | 117,6     | 5,4  | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054          | 191,4        | 6,4       | 16,7        | Hotdogbroodje                       | 39990005 | 160,8             | 9,4          | 14,7      |
|        |              | Ronde 4 | Chocolade muffin                                            | 30040243     | 237,9     | 9,8  | 20,7 | Kaas - worst bordje                          | 39990058          | 136,9        | 7,9       | 1,8         |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Aardappelomelet                                             | 30100010     | 478,4     | 21,8 | 12,8 | Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas      | 39990150          | 477,0        | 20,0      | 38,9        | Rauwkost (Atlantic)                 | 39990171 | 33,3              | 0,7          | 3,1       |
|        |              | Ronde 6 | Kaneelmousse met stroopwafel                                | 39990012     | 305,8     | 3,9  | 18,1 | Karamel - hopjesvla                          | 30060131          | 118,7        | 6,6       | 19,4        |                                     |          |                   |              |           |
|        | 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 shake                                               | 30010010     | 199,2     | 6,3  | 12,3 | Peer - bosvruchten shake                     | 30010008          | 175,4        | 6,4       | 12,9        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 3 | Courgettesoep met kip                                       | 39990169     | 130,8     | 5,4  | 5,5  | Linzensalade                                 | 39990050          | 114,5        | 6,1       | 6,0         | Mini krentenbolletje met kaas       | 30005015 | 218,3             | 9,3          | 19,8      |
|        |              | Ronde 4 | Appel caketaartje                                           | 30040294     | 211,3     | 5,0  | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290          | 230,0        | 5,8       | 18,4        |                                     |          |                   |              |           |
|        |              | Ronde 5 | Zalm met puree en groenten                                  | 30100090     | 291,2     | 21,3 | 18,3 | Groentelasagnette                            | 30100038          | 383,0        | 19,6      | 27,7        | Komkommersalade                     | 39990004 | 82,1              | 0,3          | 2,7       |
|        |              | Ronde 6 | Citroenmousse met speculooscrumble                          | 39990021     | 257,0     | 2,9  | 17,1 | Vanille kwark met granola                    | 39990105          | 160,8        | 6,3       | 15,2        |                                     |          |                   |              |           |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 4 | Maandag 1   | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                                | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei | OV                                   |          |       |      |      |  |
|--------|-------------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|------------|--------------------------------------|----------|-------|------|------|--|
|        |             | Ronde 2 | Aardbeien shake                                                | 30010005 | 173,1 | 5,8  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Aziatische salade                           | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5       | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |  |
|        |             | Ronde 4 | Bananen cake                                                   | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2 | Kippenragout met pasteitje                  | 39990059 | 178,9 | 8,1  | 9,3        |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148 | 321,1 | 19,6 | 19,5 | Nasi goreng met veg. kip                    | 30100017 | 323,2 | 22,8 | 33,2       | Rauwkost (bonte)                     | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |  |
|        |             | Ronde 6 | Hangop van limoen en rabarber                                  | 39990016 | 187,2 | 3,0  | 18,6 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1       |                                      |          |       |      |      |  |
|        | Dinsdag 2   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      |            | Gekookt ei                           | OV       |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 2 | Kokos - mango shake                                            | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3 | Kersen shake                                | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                        | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4        | Mini sandwich met tonijnsalade       | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |  |
|        |             | Ronde 4 | Cranberry muffin                                               | 30040263 | 213,9 | 9,6  | 21,8 | Kibbeling (vega) met saus                   | 39990113 | 164,5 | 5,3  | 19,3       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | Gehaktballetjes met hutspot                                    | 30100147 | 316,5 | 20,9 | 19,5 | Groenterisotto met walnoten                 | 39990110 | 385,9 | 17,0 | 25,9       | Komkommersalade                      | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |  |
|        |             | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                      | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1       |                                      |          |       |      |      |  |
|        | Woensdag 3  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                                 | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      |            | Gekookt ei                           | OV       |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 2 | Aardbei-rabarber shake                                         | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Minestronesoep met soepvlees                                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Griekse salade met feta                     | 39990116 | 210,8 | 6,3  | 14,5       | Mini volkoren broodje met jonge kaas | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |  |
|        |             | Ronde 4 | Chocoladereep                                                  | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2        |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus                 | 30100022 | 265,0 | 27,2 | 22,7 | Ravioli veg. bolognese                      | 39990092 | 316,7 | 17,8 | 41,3       | Fijne rauwkost                       | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |  |
|        |             | Ronde 6 | Witte chocolademousse                                          | 39990011 | 343,4 | 3,5  | 23,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9        |                                      |          |       |      |      |  |
|        | Donderdag 4 | Ronde 1 | Vanille kwark                                                  | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      |            | Gekookt ei                           | OV       |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                                       | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9 | Bananen shake                               | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027 | 108,6 | 9,5  | 6,8        | Mini volkorenbroodje met grillworst  | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |  |
|        |             | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                              | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | Bitterballen                                | 30040005 | 177,8 | 6,0  | 12,6       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | Vispotje met zilvervlierijst en peultjes                       | 30100118 | 304,5 | 20,0 | 27,4 | Roti met kerrie, ei en kousenband           | 39990091 | 370,7 | 16,9 | 44,3       | Rauwkost (waldorf)                   | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |  |
|        |             | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                           | 39990125 | 92,4  | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                     | 39990014 | 125,0 | 6,9  | 14,3       |                                      |          |       |      |      |  |
|        | Vrijdag 5   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      |            | Gekookt ei                           | OV       |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 2 | Mandarijnen shake                                              | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2 | Rode vruchten shake                         | 30010003 | 169,7 | 5,7  | 13,2       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Goulashsoep met soepvlees                                      | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051 | 165,6 | 13,0 | 4,7        | Mini meerganenbroodje met oude kaas  | 30005025 | 227,3 | 11,3 | 13,5 |  |
|        |             | Ronde 4 | Notenmix                                                       | 30040029 | 234,1 | 5,7  | 11,7 | Kipspiesje met satésaus                     | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0        |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | Runderlap met spruitjesstampot                                 | 30100149 | 252,4 | 23,2 | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021 | 398,7 | 21,0 | 37,9       | Paprikareepjes                       | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |  |
|        |             | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                                     | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1       |                                      |          |       |      |      |  |
|        | 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 | Mango shake                                                    | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5 | Frambozen shake                             | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Paprikasoepp met kip                                           | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7       | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |  |
|        |             | Ronde 4 | Speculaas muffin                                               | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058 | 136,9 | 7,9  | 1,8        |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stampot                              | 30100120 | 235,2 | 20,0 | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032 | 400,8 | 20,4 | 26,1       | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |  |
|        |             | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                                      | 39990017 | 132,0 | 6,5  | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1       |                                      |          |       |      |      |  |
|        | 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 | Kersen shake                                                   | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 3 | Courgettesoepp met kip                                         | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2        | Mini krentenbolletje met kaas        | 30005015 | 218,3 | 9,3  | 19,8 |  |
|        |             | Ronde 4 | Hartig taartje met tomaat en feta                              | 30040284 | 119,5 | 5,1  | 10,2 | Brownie                                     | 30040274 | 226,9 | 9,9  | 22,6       |                                      |          |       |      |      |  |
|        |             | Ronde 5 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente        | 30100026 | 286,7 | 20,5 | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141 | 312,7 | 19,3 | 32,7       | Komkommersalade                      | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |  |
|        |             | Ronde 6 | Chocolademousse                                                | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9        |                                      |          |       |      |      |  |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 5      | Maandag 8    | Ronde 1                                        | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7                                    | Brood ontbijt                               | OV       |       |                  | Gekookt ei                            | OV                                    |          |       |      |      |
|-------------|--------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-------|------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------|------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------|-------|------|------|
|             |              | Ronde 2                                        | Kokos - mango shake                             | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3                                    | Bosbessen shake                             | 30010004 | 203,7 | 5,8              | 12,9                                  |                                       |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 3                                        | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0                                    | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1              | 16,2                                  | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |
|             |              | Ronde 4                                        | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4                                    | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0              | 28,1                                  |                                       |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 5                                        | Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas | 39990122 | 328,6 | 17,6 | 28,6                                    | Kip masala met rijst                        | 30100057 | 312,0 | 23,4             | 28,7                                  | Fijne rauwkost                        | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|             |              | Ronde 6                                        | Vanille kwark met granola                       | 39990105 | 160,8 | 6,3  | 15,2                                    | Karamel - hopjesvla                         | 30060131 | 118,7 | 6,6              | 19,4                                  |                                       |          |       |      |      |
|             | Dinsdag 9    | Ronde 1                                        | Perzikenkwark                                   | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7                                    | Brood ontbijt                               | OV       |       |                  | Gekookt ei                            | OV                                    |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 2                                        | Mandarijnen shake                               | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2                                    | Aardbeien shake                             | 30010005 | 173,1 | 5,8              | 12,9                                  |                                       |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 3                                        | Indiase currysoep met kip                       | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                     | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0              | 8,0                                   | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |
|             |              | Ronde 4                                        | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2                                    | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0              | 12,7                                  |                                       |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 5                                        | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1                                    | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8             | 32,7                                  | Rauwkost (waldorf)                    | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |
|             |              | Ronde 6                                        | Kwark met appel en perencompote                 | 39990107 | 61,6  | 8,5  | 6,5                                     | Slagroomvla                                 | 30060019 | 139,1 | 6,4              | 16,1                                  |                                       |          |       |      |      |
|             | Woensdag 10  | Ronde 1                                        | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7                                    | Brood ontbijt                               | OV       |       |                  | Gekookt ei                            | OV                                    |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 2                                        | Zwarte bessen shake                             | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7                                    | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4              | 13,1                                  |                                       |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 3                                        | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5                                     | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2              | 14,2                                  | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |
|             |              | Ronde 4                                        | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7                                    | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5              | 7,8                                   |                                       |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 5                                        | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7                                    | Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas | 30100094 | 738,0 | 21,9             | 54,0                                  | Rauwkost (bonte)                      | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|             |              | Ronde 6                                        | Aardbeienmousse met rood fruit                  | 39990121 | 219,5 | 2,6  | 11,2                                    | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4              | 19,1                                  |                                       |          |       |      |      |
|             | Donderdag 11 | Ronde 1                                        | Aardbeienkwark                                  | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                    | Brood ontbijt                               | OV       |       |                  | Gekookt ei                            | OV                                    |          |       |      |      |
|             |              | Ronde 2                                        | Peer - bosvruchten shake                        | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9                                    | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9              | 11,3                                  |                                       |          |       |      |      |
| Ronde 3     |              | Rode linzen soep                               | 30030020                                        | 117,6    | 5,4   | 14,0 | Mexicaanse salade                       | 39990143                                    | 136,2    | 5,6   | 18,0             | Panini met kip, pesto en mozzarella   | 30040165                              | 205,5    | 11,0  | 23,6 |      |
| Ronde 4     |              | Kaasblokjes                                    | 30040003                                        | 193,5    | 12,3  | 0,0  | Kibbeling met remouladesaus             | 39990066                                    | 128,6    | 8,1   | 7,6              |                                       |                                       |          |       |      |      |
| Ronde 5     |              | Procureurrollade met boerenkool en jus         | 30100034                                        | 340,5    | 21,5  | 17,8 | Bami met ei en veg. kip                 | 30100003                                    | 346,1    | 25,2  | 29,1             | Komkommersalade                       | 39990003                              | 35,8     | 1,1   | 3,7  |      |
| Ronde 6     |              | Limoenkwark met gedroogde vruchten             | 39990018                                        | 112,4    | 8,0   | 19,3 | Vlaflip                                 | 39990014                                    | 125,0    | 6,9   | 14,3             |                                       |                                       |          |       |      |      |
| Vrijdag 12  | Ronde 1      | Vanille kwark                                  | 30000021                                        | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                           | OV                                          |          |       | Gekookt ei       | OV                                    |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 2      | Bosbessen shake                                | 30010004                                        | 203,7    | 5,8   | 12,9 | Ananas shake                            | 30010016                                    | 192,9    | 7,1   | 13,7             |                                       |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 3      | Goulashsoep met vlees                          | 39990081                                        | 94,3     | 5,6   | 9,3  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas | 39990054                                    | 191,4    | 6,4   | 16,7             | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023                              | 205,6    | 12,3  | 12,4 |      |
|             | Ronde 4      | Appeltaart muffin                              | 30040262                                        | 221,7    | 9,6   | 23,5 | Pie met kaas en spinazie                | 30040286                                    | 169,2    | 6,2   | 10,9             |                                       |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 5      | Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus | 30100027                                        | 253,8    | 20,6  | 18,5 | Zoete aardappel masala met vis en rijst | 30100041                                    | 288,9    | 21,2  | 28,7             | Rauwkost (Atlantic)                   | 39990171                              | 33,3     | 0,7   | 3,1  |      |
|             | Ronde 6      | Kaneelmousse met stroopwafel                   | 39990012                                        | 305,8    | 3,9   | 18,1 | Griekse yoghurt met rood fruit          | 39990120                                    | 54,5     | 6,3   | 7,2              |                                       |                                       |          |       |      |      |
| 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 shake                                | 30010017                                        | 176,1    | 7,1   | 12,2 | Mango shake                             | 30010012                                    | 170,4    | 6,4   | 14,5             |                                       |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 3      | Paprikasoep met kip                            | 39990100                                        | 74,6     | 4,9   | 7,6  | Salade met ei                           | 39990158                                    | 216,0    | 6,8   | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060                              | 185,4    | 7,6   | 12,4 |      |
|             | Ronde 4      | Hotdogbroodje                                  | 39990006                                        | 171,2    | 9,9   | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise | 39990057                                    | 196,4    | 7,8   | 6,2              |                                       |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 5      | Broccolistamppot met vega balletjes            | 30100046                                        | 271,2    | 16,2  | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst      | 30100082                                    | 402,5    | 20,4  | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007                              | 15,6     | 0,6   | 2,7  |      |
|             | Ronde 6      | Chocolademousse                                | 30060001                                        | 325,6    | 4,7   | 24,0 | Aardbeienvla                            | 30060021                                    | 103,4    | 6,8   | 15,1             |                                       |                                       |          |       |      |      |
| 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 shake                                  | 30010010                                        | 199,2    | 6,3   | 12,3 | Zwarte bessen shake                     | 30010006                                    | 212,0    | 6,2   | 11,7             |                                       |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 3      | Minestronesoep met soepvlees                   | 39990126                                        | 85,3     | 4,9   | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer           | 39990042                                    | 170,8    | 5,2   | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021                              | 209,2    | 9,3   | 12,3 |      |
|             | Ronde 4      | Speculaas muffin                               | 30040266                                        | 236,0    | 10,1  | 20,8 | Kaasbroodjes                            | 30040037                                    | 242,2    | 7,4   | 16,2             |                                       |                                       |          |       |      |      |
|             | Ronde 5      | Runderstoof met zuurkoolschotel                | 30100146                                        | 303,2    | 20,5  | 22,3 | Groentelasagnette                       | 30100038                                    | 383,0    | 19,6  | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004                              | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |
|             | Ronde 6      | Kwark met aardbeiencompote                     | 39990106                                        | 67,4     | 8,5   | 8,0  | Sinaasappelvla                          | 30060162                                    | 103,4    | 6,8   | 15,1             |                                       |                                       |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 6       | Maandag 15  | Ronde 1                                     | Aardbeien kwark                                             | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|--------------|-------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|-------|------|----------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------|------|-------------------------------------|---------------------------------|----------|-------|------|------|--|
|              |             | Ronde 2                                     | Kersen shake                                                | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7                                         | Abrikozen shake                    | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 3                                     | Erwtensoep met worst                                        | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9                                         | Aziatische salade                  | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5                                | Mini meergranenbroodje kipfilet | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |  |
|              |             | Ronde 4                                     | Bananen cake                                                | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2                                         | Krokante notenmelange              | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 5                                     | Veg. goulash met bonenstampot                               | 30100114 | 221,2 | 19,5 | 18,1                                         | Viscurry met rijst en noten        | 39990114 | 400,5 | 19,1 | 34,3                                | Rauwkost (bonte)                | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |  |
|              |             | Ronde 6                                     | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155 | 106,9 | 6,9  | 12,4                                         | Caramel - hopjesvla                | 30060131 | 118,7 | 6,6  | 19,4                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Dinsdag 16  | Ronde 1                                     | Perzikenkwark                                               | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      |                                     | Gekookt ei                      | OV       |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 2                                     | Kokos - mango shake                                         | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3                                         | Bosbessen shake                    | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 3                                     | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                          | Caesarsalade met kip               | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4                                 | Mini sandwich met tonijnsalade  | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |  |
|              |             | Ronde 4                                     | Chocoladereep                                               | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2                                         | Kipspiesje met satésaus            | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0                                 |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 5                                     | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031 | 351,1 | 20,5 | 26,0                                         | Groente tandori met rijst          | 30100050 | 357,0 | 23,3 | 36,0                                | Komkommersalade                 | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |  |
|              |             | Ronde 6                                     | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5                                         | Chocoladevla                       | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Woensdag 17 | Ronde 1                                     | Aardbeienkwark                                              | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      |                                     | Gekookt ei                      | OV       |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 2                                     | Aardbei-rabarber shake                                      | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7                                         | Tropical shake                     | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 3                                     | Minestrone-soep met soepvlees                               | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6                                         | Poké bowl salade met sesamdressing | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2                                | Mini volkoren met jonge kaas    | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |  |
|              |             | Ronde 4                                     | Kaasblokjes                                                 | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0                                          | Veg. worstenbroodje                | 30040182 | 127,9 | 4,9  | 13,4                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 5                                     | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178 | 402,9 | 21,6 | 31,5                                         | Macaroni veg. bolognese            | 39990108 | 283,6 | 15,7 | 32,0                                | Fijne rauwkost                  | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |  |
|              |             | Ronde 6                                     | Bananenvla                                                  | 30060023 | 103,4 | 6,8  | 15,1                                         | Magere kwark met fruit             | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9                                 |                                 |          |       |      |      |  |
| Donderdag 18 | Ronde 1     | Vanille kwark                               | 30000021                                                    | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 2     | Zwarte bessen shake                         | 30010006                                                    | 212,0    | 6,2   | 11,7 | Ananas shake                                 | 30010016                           | 192,9    | 7,1   | 13,7 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Goulashsoep met vlees                       | 39990081                                                    | 94,3     | 5,6   | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158                           | 216,0    | 6,8   | 4,1  | Panini met kip, pesto en mozzarella | 30040165                        | 205,5    | 11,0  | 23,6 |      |  |
|              | Ronde 4     | Appeltaart muffin                           | 30040262                                                    | 221,7    | 9,6   | 23,5 | Bitterballen                                 | 30040005                           | 177,8    | 6,0   | 12,6 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen | 30100013                                                    | 293,0    | 21,3  | 19,7 | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118                           | 270,6    | 15,1  | 32,1 | Rauwkost (waldorf)                  | 39990115                        | 44,6     | 0,6   | 4,2  |      |  |
|              | Ronde 6     | Griekse yoghurt met speculooscrumble        | 39990125                                                    | 92,4     | 6,4   | 12,4 | Vlaflip                                      | 39990014                           | 125,0    | 6,9   | 14,3 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| Vrijdag 19   | Ronde 1     | Perzikenkwark                               | 30000025                                                    | 180,0    | 10,1  | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 2     | Mandarijnen shake                           | 30010013                                                    | 174,7    | 7,0   | 12,2 | Rode vruchten shake                          | 30010003                           | 169,7    | 5,7   | 13,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Paprikasoep met kip                         | 39990100                                                    | 74,6     | 4,9   | 7,6  | Tonijnsalade                                 | 39990051                           | 165,6    | 13,0  | 4,7  | Mini meerganenbroodje met oude kaas | 30005025                        | 227,3    | 11,3  | 13,5 |      |  |
|              | Ronde 4     | Wortel-sinaasappelcake                      | 30040275                                                    | 224,3    | 9,6   | 22,5 | Quiche Lorraine                              | 30040007                           | 242,3    | 8,5   | 17,3 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Gehaktballetjes met puree en rode biet      | 30100028                                                    | 295,1    | 20,1  | 23,0 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179                           | 416,5    | 20,9  | 35,3 | Paprikareepjes                      | 30090007                        | 15,6     | 0,6   | 2,7  |      |  |
|              | Ronde 6     | Kwark met appel en perencompote             | 39990107                                                    | 61,6     | 8,5   | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020                           | 179,4    | 7,0   | 23,9 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 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 shake                                 | 30010012                                                    | 170,4    | 6,4   | 14,5 | Frambozen shake                              | 30010017                           | 176,1    | 7,1   | 12,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Rode linzen soep                            | 30030020                                                    | 117,6    | 5,4   | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054                           | 191,4    | 6,4   | 16,7 | Hotdogbroodje                       | 39990005                        | 160,8    | 9,4   | 14,7 |      |  |
|              | Ronde 4     | Chocolade muffin                            | 30040243                                                    | 237,9    | 9,8   | 20,7 | Kaas - worst bordje                          | 39990058                           | 136,9    | 7,9   | 1,8  |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Aardappelomelet                             | 30100010                                                    | 478,4    | 21,8  | 12,8 | Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas      | 39990150                           | 477,0    | 20,0  | 38,9 | Rauwkost (Atlantic)                 | 39990171                        | 33,3     | 0,7   | 3,1  |      |  |
|              | Ronde 6     | Kaneelmousse met stroopwafel                | 39990012                                                    | 305,8    | 3,9   | 18,1 | Karamel - hopjesvla                          | 30060131                           | 118,7    | 6,6   | 19,4 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 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 shake                               | 30010010                                                    | 199,2    | 6,3   | 12,3 | Peer - bosvruchten shake                     | 30010008                           | 175,4    | 6,4   | 12,9 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Courgettesoep met kip                       | 39990169                                                    | 130,8    | 5,4   | 5,5  | Linzensalade                                 | 39990050                           | 114,5    | 6,1   | 6,0  | Mini krentenbolletje met kaas       | 30005015                        | 218,3    | 9,3   | 19,8 |      |  |
|              | Ronde 4     | Appel caketaartje                           | 30040294                                                    | 211,3    | 5,0   | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290                           | 230,0    | 5,8   | 18,4 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Zalm met puree en groenten                  | 30100090                                                    | 291,2    | 21,3  | 18,3 | Groentelasagnette                            | 30100038                           | 383,0    | 19,6  | 27,7 | Komkommersalade                     | 39990004                        | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |  |
|              | Ronde 6     | Citroenmousse met speculooscrumble          | 39990021                                                    | 257,0    | 2,9   | 17,1 | Vanille kwark met granola                    | 39990105                           | 160,8    | 6,3   | 15,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 7

|             |         |                                                                |          |       |      |      |                                             |          |       |      |             |                                      |          |       |      |      |
|-------------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|-------------|--------------------------------------|----------|-------|------|------|
| Maandag 1   | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                                | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Aardbeien shake                                                | 30010005 | 173,1 | 5,8  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Aziatische salade                           | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|             | Ronde 4 | Bananen cake                                                   | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2 | Kippenragout met pasteitje                  | 39990059 | 178,9 | 8,1  | 9,3         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148 | 321,1 | 19,6 | 19,5 | Nasi goreng met veg. kip                    | 30100017 | 323,2 | 22,8 | 33,2        | Rauwkost (bonte)                     | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|             | Ronde 6 | Hangop van limoen en rabarber                                  | 39990016 | 187,2 | 3,0  | 18,6 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| Dinsdag 2   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Kokos - mango shake                                            | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3 | Kersen shake                                | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                        | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4         | Mini sandwich met tonijnsalade       | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |
|             | Ronde 4 | Cranberry muffin                                               | 30040263 | 213,9 | 9,6  | 21,8 | Kibbeling (vega) met saus                   | 39990113 | 164,5 | 5,3  | 19,3        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | Gehaktballetjes met hutspot                                    | 30100147 | 316,5 | 20,9 | 19,5 | Groenterisotto met walnoten                 | 39990110 | 385,9 | 17,0 | 25,9        | Komkommersalade                      | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|             | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                      | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1        |                                      |          |       |      |      |
| Woensdag 3  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                                 | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Aardbei-rabarber shake                                         | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Minestronesoep met soepvlees                                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Griekse salade met feta                     | 39990116 | 210,8 | 6,3  | 14,5        | Mini volkoren broodje met jonge kaas | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |
|             | Ronde 4 | Chocoladereep                                                  | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus                 | 30100022 | 265,0 | 27,2 | 22,7 | Ravioli veg. bolognese                      | 39990092 | 316,7 | 17,8 | 41,3        | Fijne rauwkost                       | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|             | Ronde 6 | Witte chocolademousse                                          | 39990011 | 343,4 | 3,5  | 23,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |
| Donderdag 4 | Ronde 1 | Vanille kwark                                                  | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                                       | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9 | Bananen shake                               | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027 | 108,6 | 9,5  | 6,8         | Mini volkorenbroodje met grillworst  | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|             | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                              | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | Bitterballen                                | 30040005 | 177,8 | 6,0  | 12,6        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | Vispotje met zilvervlierijst en peultjes                       | 30100118 | 304,5 | 20,0 | 27,4 | Roti met kerrie, ei en kousenband           | 39990091 | 370,7 | 16,9 | 44,3        | Rauwkost (waldorf)                   | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |
|             | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                           | 39990125 | 92,4  | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                     | 39990014 | 125,0 | 6,9  | 14,3        |                                      |          |       |      |      |
| Vrijdag 5   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Mandarijnen shake                                              | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2 | Rode vruchten shake                         | 30010003 | 169,7 | 5,7  | 13,2        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Goulashsoep met soepvlees                                      | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051 | 165,6 | 13,0 | 4,7         | Mini meerganenbroodje met oude kaas  | 30005025 | 227,3 | 11,3 | 13,5 |
|             | Ronde 4 | Notenmix                                                       | 30040029 | 234,1 | 5,7  | 11,7 | Kipspiesje met satésaus                     | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | Runderlap met spruitjesstampot                                 | 30100149 | 252,4 | 23,2 | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021 | 398,7 | 21,0 | 37,9        | Paprikareepjes                       | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|             | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                                     | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| 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 | Mango shake                                                    | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5 | Frambozen shake                             | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Paprikasoepp met kip                                           | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|             | Ronde 4 | Speculaas muffin                                               | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058 | 136,9 | 7,9  | 1,8         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stampot                              | 30100120 | 235,2 | 20,0 | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032 | 400,8 | 20,4 | 26,1        | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |
|             | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                                      | 39990017 | 132,0 | 6,5  | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| 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 | Kersen shake                                                   | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 3 | Courgettesoepp met kip                                         | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2         | Mini krentenbolletje met kaas        | 30005015 | 218,3 | 9,3  | 19,8 |
|             | Ronde 4 | Hartig taartje met tomaat en feta                              | 30040284 | 119,5 | 5,1  | 10,2 | Brownie                                     | 30040274 | 226,9 | 9,9  | 22,6        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 5 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente        | 30100026 | 286,7 | 20,5 | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141 | 312,7 | 19,3 | 32,7        | Komkommersalade                      | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|             | Ronde 6 | Chocolademousse                                                | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 8

|              |         |                                                 |          |       |      |      |                                             |          |       |      |                  |                                       |          |       |      |      |
|--------------|---------|-------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|------------------|---------------------------------------|----------|-------|------|------|
| Maandag 8    | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Kokos - mango shake                             | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3 | Bosbessen shake                             | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1  | 16,2             | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |
|              | Ronde 4 | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0  | 28,1             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas | 39990122 | 328,6 | 17,6 | 28,6 | Kip masala met rijst                        | 30100057 | 312,0 | 23,4 | 28,7             | Fijne rauwkost                        | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|              | Ronde 6 | Vanille kwark met granola                       | 39990105 | 160,8 | 6,3  | 15,2 | Karamel - hopjesvla                         | 30060131 | 118,7 | 6,6  | 19,4             |                                       |          |       |      |      |
| Dinsdag 9    | Ronde 1 | Perzikenkwark                                   | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Mandarijnen shake                               | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2 | Aardbeien shake                             | 30010005 | 173,1 | 5,8  | 12,9             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                       | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0  | 8,0              | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |
|              | Ronde 4 | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8 | 32,7             | Rauwkost (waldorf)                    | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |
|              | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote                 | 39990107 | 61,6  | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla                                 | 30060019 | 139,1 | 6,4  | 16,1             |                                       |          |       |      |      |
| Woensdag 10  | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Zwarte bessen shake                             | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2             | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |
|              | Ronde 4 | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5  | 7,8              |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7 | Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas | 30100094 | 738,0 | 21,9 | 54,0             | Rauwkost (bonte)                      | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|              | Ronde 6 | Aardbeienmousse met rood fruit                  | 39990121 | 219,5 | 2,6  | 11,2 | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1             |                                       |          |       |      |      |
| Donderdag 11 | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                  | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                        | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | Mexicaanse salade                           | 39990143 | 136,2 | 5,6  | 18,0             | Panini met kip, pesto en mozzarella   | 30040165 | 205,5 | 11,0 | 23,6 |
|              | Ronde 4 | Kaasblokjes                                     | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0  | Kibbeling met remouladesaus                 | 39990066 | 128,6 | 8,1  | 7,6              |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5 | 17,8 | Bami met ei en veg. kip                     | 30100003 | 346,1 | 25,2 | 29,1             | Komkommersalade                       | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|              | Ronde 6 | Limoenkwark met gedroogde vruchten              | 39990018 | 112,4 | 8,0  | 19,3 | Vlaflip                                     | 39990014 | 125,0 | 6,9  | 14,3             |                                       |          |       |      |      |
| Vrijdag 12   | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Bosbessen shake                                 | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9 | Ananas shake                                | 30010016 | 192,9 | 7,1  | 13,7             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                           | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7             | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023 | 205,6 | 12,3 | 12,4 |
|              | Ronde 4 | Appeltaart muffin                               | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | Pie met kaas en spinazie                    | 30040286 | 169,2 | 6,2  | 10,9             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus  | 30100027 | 253,8 | 20,6 | 18,5 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041 | 288,9 | 21,2 | 28,7             | Rauwkost (Atlantic)                   | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |
|              | Ronde 6 | Kaneelmousse met stroopwafel                    | 39990012 | 305,8 | 3,9  | 18,1 | Griekse yoghurt met rood fruit              | 39990120 | 54,5  | 6,3  | 7,2              |                                       |          |       |      |      |
| 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 shake                                 | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                             | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158 | 216,0 | 6,8  | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|              | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                   | 39990006 | 171,2 | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2              |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Broccolistampot met vega balletjes              | 30100046 | 271,2 | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082 | 402,5 | 20,4 | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|              | Ronde 6 | Chocolademousse                                 | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |
| 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 shake                                   | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021 | 209,2 | 9,3  | 12,3 |
|              | Ronde 4 | Speculaas muffin                                | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146 | 303,2 | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038 | 383,0 | 19,6 | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|              | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

| WEEK 9       | Maandag 15  | Ronde 1                                      | Aardbeien kwark                                             | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|--------------|-------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|-------|------|----------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------|------|-------------------------------------|---------------------------------|----------|-------|------|------|--|
|              |             | Ronde 2                                      | Kersen shake                                                | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7                                         | Abrikozen shake                    | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 3                                      | Erwtensoep met worst                                        | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9                                         | Aziatische salade                  | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5                                | Mini meergranenbroodje kipfilet | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |  |
|              |             | Ronde 4                                      | Bananen cake                                                | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2                                         | Krokante notenmelange              | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 5                                      | Veg. goulash met bonenstampot                               | 30100114 | 221,2 | 19,5 | 18,1                                         | Viscurry met rijst en noten        | 39990114 | 400,5 | 19,1 | 34,3                                | Rauwkost (bonte)                | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |  |
|              |             | Ronde 6                                      | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155 | 106,9 | 6,9  | 12,4                                         | Caramel - hopjesvla                | 30060131 | 118,7 | 6,6  | 19,4                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Dinsdag 16  | Ronde 1                                      | Perzikenkwark                                               | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      |                                     | Gekookt ei                      | OV       |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 2                                      | Kokos - mango shake                                         | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3                                         | Bosbessen shake                    | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 3                                      | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0                                          | Caesarsalade met kip               | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4                                 | Mini sandwich met tonijnsalade  | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |  |
|              |             | Ronde 4                                      | Chocoladereep                                               | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2                                         | Kipspiesje met satésaus            | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0                                 |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 5                                      | Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli        | 30100031 | 351,1 | 20,5 | 26,0                                         | Groente tandori met rijst          | 30100050 | 357,0 | 23,3 | 36,0                                | Komkommersalade                 | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |  |
|              |             | Ronde 6                                      | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5                                         | Chocoladevla                       | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Woensdag 17 | Ronde 1                                      | Aardbeienkwark                                              | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2                                         | Brood ontbijt                      | OV       |       |      |                                     | Gekookt ei                      | OV       |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 2                                      | Aardbei-rabarber shake                                      | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7                                         | Tropical shake                     | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 3                                      | Minestronesoep met soepvlees                                | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6                                         | Poké bowl salade met sesamdressing | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2                                | Mini volkoren met jonge kaas    | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |  |
|              |             | Ronde 4                                      | Kaasblokjes                                                 | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0                                          | Veg. worstenbroodje                | 30040182 | 127,9 | 4,9  | 13,4                                |                                 |          |       |      |      |  |
|              |             | Ronde 5                                      | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178 | 402,9 | 21,6 | 31,5                                         | Macaroni veg. bolognese            | 39990108 | 283,6 | 15,7 | 32,0                                | Fijne rauwkost                  | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |  |
|              |             | Ronde 6                                      | Bananenvla                                                  | 30060023 | 103,4 | 6,8  | 15,1                                         | Magere kwark met fruit             | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9                                 |                                 |          |       |      |      |  |
| Donderdag 18 | Ronde 1     | Vanille kwark                                | 30000021                                                    | 187,5    | 10,5  | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 2     | Zwarte bessen shake                          | 30010006                                                    | 212,0    | 6,2   | 11,7 | Ananas shake                                 | 30010016                           | 192,9    | 7,1   | 13,7 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Goulashsoep met vlees                        | 39990081                                                    | 94,3     | 5,6   | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158                           | 216,0    | 6,8   | 4,1  | Panini met kip, pesto en mozzarella | 30040165                        | 205,5    | 11,0  | 23,6 |      |  |
|              | Ronde 4     | Appeltaart muffin                            | 30040262                                                    | 221,7    | 9,6   | 23,5 | Bitterballen                                 | 30040005                           | 177,8    | 6,0   | 12,6 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen | 30100013                                                    | 293,0    | 21,3  | 19,7 | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118                           | 270,6    | 15,1  | 32,1 | Rauwkost (waldorf)                  | 39990115                        | 44,6     | 0,6   | 4,2  |      |  |
|              | Ronde 6     | Griekse yoghurt met speculooscrumble         | 39990125                                                    | 92,4     | 6,4   | 12,4 | Vlaflip                                      | 39990014                           | 125,0    | 6,9   | 14,3 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| Vrijdag 19   | Ronde 1     | Perzikenkwark                                | 30000025                                                    | 180,0    | 10,1  | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                                 |          |       |      | Gekookt ei                          | OV                              |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 2     | Mandarijnen shake                            | 30010013                                                    | 174,7    | 7,0   | 12,2 | Rode vruchten shake                          | 30010003                           | 169,7    | 5,7   | 13,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Paprikasoep met kip                          | 39990100                                                    | 74,6     | 4,9   | 7,6  | Tonijnsalade                                 | 39990051                           | 165,6    | 13,0  | 4,7  | Mini meerganenbroodje met oude kaas | 30005025                        | 227,3    | 11,3  | 13,5 |      |  |
|              | Ronde 4     | Wortel-sinaasappelcake                       | 30040275                                                    | 224,3    | 9,6   | 22,5 | Quiche Lorraine                              | 30040007                           | 242,3    | 8,5   | 17,3 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Gehaktballetjes met puree en rode biet       | 30100028                                                    | 295,1    | 20,1  | 23,0 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179                           | 416,5    | 20,9  | 35,3 | Paprikareepjes                      | 30090007                        | 15,6     | 0,6   | 2,7  |      |  |
|              | Ronde 6     | Kwark met appel en perencompote              | 39990107                                                    | 61,6     | 8,5   | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020                           | 179,4    | 7,0   | 23,9 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 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 shake                                  | 30010012                                                    | 170,4    | 6,4   | 14,5 | Frambozen shake                              | 30010017                           | 176,1    | 7,1   | 12,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Rode linzen soep                             | 30030020                                                    | 117,6    | 5,4   | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054                           | 191,4    | 6,4   | 16,7 | Hotdogbroodje                       | 39990005                        | 160,8    | 9,4   | 14,7 |      |  |
|              | Ronde 4     | Chocolade muffin                             | 30040243                                                    | 237,9    | 9,8   | 20,7 | Kaas - worst bordje                          | 39990058                           | 136,9    | 7,9   | 1,8  |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Aardappelomelet                              | 30100010                                                    | 478,4    | 21,8  | 12,8 | Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas      | 39990150                           | 477,0    | 20,0  | 38,9 | Rauwkost (Atlantic)                 | 39990171                        | 33,3     | 0,7   | 3,1  |      |  |
|              | Ronde 6     | Kaneelmousse met stroopwafel                 | 39990012                                                    | 305,8    | 3,9   | 18,1 | Karamel - hopjesvla                          | 30060131                           | 118,7    | 6,6   | 19,4 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
| 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 shake                                | 30010010                                                    | 199,2    | 6,3   | 12,3 | Peer - bosvruchten shake                     | 30010008                           | 175,4    | 6,4   | 12,9 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 3     | Courgettesoep met kip                        | 39990169                                                    | 130,8    | 5,4   | 5,5  | Linzensalade                                 | 39990050                           | 114,5    | 6,1   | 6,0  | Mini krentenbolletje met kaas       | 30005015                        | 218,3    | 9,3   | 19,8 |      |  |
|              | Ronde 4     | Appel caketaartje                            | 30040294                                                    | 211,3    | 5,0   | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290                           | 230,0    | 5,8   | 18,4 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |
|              | Ronde 5     | Zalm met puree en groenten                   | 30100090                                                    | 291,2    | 21,3  | 18,3 | Groentelasagnette                            | 30100038                           | 383,0    | 19,6  | 27,7 | Komkommersalade                     | 39990004                        | 82,1     | 0,3   | 2,7  |      |  |
|              | Ronde 6     | Citroenmousse met speculooscrumble           | 39990021                                                    | 257,0    | 2,9   | 17,1 | Vanille kwark met granola                    | 39990105                           | 160,8    | 6,3   | 15,2 |                                     |                                 |          |       |      |      |  |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 10

|  |             |         |                                                                |          |       |      |      |                                             |          |       |      |             |                                      |          |       |      |      |
|--|-------------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|-------------|--------------------------------------|----------|-------|------|------|
|  | Maandag 1   | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                                | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 2 | Aardbeien shake                                                | 30010005 | 173,1 | 5,8  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Aziatische salade                           | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|  |             | Ronde 4 | Bananen cake                                                   | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2 | Kippenragout met pasteitje                  | 39990059 | 178,9 | 8,1  | 9,3         |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148 | 321,1 | 19,6 | 19,5 | Nasi goreng met veg. kip                    | 30100017 | 323,2 | 22,8 | 33,2        | Rauwkost (bonte)                     | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|  |             | Ronde 6 | Hangop van limoen en rabarber                                  | 39990016 | 187,2 | 3,0  | 18,6 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
|  | Dinsdag 2   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 2 | Kokos - mango shake                                            | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3 | Kersen shake                                | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                        | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4         | Mini sandwich met tonijnsalade       | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |
|  |             | Ronde 4 | Cranberry muffin                                               | 30040263 | 213,9 | 9,6  | 21,8 | Kibbeling (vega) met saus                   | 39990113 | 164,5 | 5,3  | 19,3        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | Gehaktballetjes met hutspot                                    | 30100147 | 316,5 | 20,9 | 19,5 | Groenterisotto met walnoten                 | 39990110 | 385,9 | 17,0 | 25,9        | Komkommersalade                      | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|  |             | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                      | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1        |                                      |          |       |      |      |
|  | Woensdag 3  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                                 | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 2 | Aardbei-rabarber shake                                         | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Minestroneoep met soepvlees                                    | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Griekse salade met feta                     | 39990116 | 210,8 | 6,3  | 14,5        | Mini volkoren broodje met jonge kaas | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |
|  |             | Ronde 4 | Chocoladereep                                                  | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2         |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus                 | 30100022 | 265,0 | 27,2 | 22,7 | Ravioli veg. bolognese                      | 39990092 | 316,7 | 17,8 | 41,3        | Fijne rauwkost                       | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|  |             | Ronde 6 | Witte chocolademousse                                          | 39990011 | 343,4 | 3,5  | 23,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |
|  | Donderdag 4 | Ronde 1 | Vanille kwark                                                  | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                                       | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9 | Bananen shake                               | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027 | 108,6 | 9,5  | 6,8         | Mini volkorenbroodje met grillworst  | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|  |             | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                              | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | Bitterballen                                | 30040005 | 177,8 | 6,0  | 12,6        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes                      | 30100118 | 304,5 | 20,0 | 27,4 | Roti met kerrie, ei en kousenband           | 39990091 | 370,7 | 16,9 | 44,3        | Rauwkost (waldorf)                   | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |
|  |             | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                           | 39990125 | 92,4  | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                     | 39990014 | 125,0 | 6,9  | 14,3        |                                      |          |       |      |      |
|  | Vrijdag 5   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 2 | Mandarijnen shake                                              | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2 | Rode vruchten shake                         | 30010003 | 169,7 | 5,7  | 13,2        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Goulashsoep met soepvlees                                      | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051 | 165,6 | 13,0 | 4,7         | Mini meerganenbroodje met oude kaas  | 30005025 | 227,3 | 11,3 | 13,5 |
|  |             | Ronde 4 | Notenmix                                                       | 30040029 | 234,1 | 5,7  | 11,7 | Kipspiesje met satésaus                     | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0         |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | Runderlap met spruitjesstampot                                 | 30100149 | 252,4 | 23,2 | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021 | 398,7 | 21,0 | 37,9        | Paprikareepjes                       | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|  |             | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                                     | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
|  | 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 | Mango shake                                                    | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5 | Frambozen shake                             | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Paprikasoepp met kip                                           | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|  |             | Ronde 4 | Speculaas muffin                                               | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058 | 136,9 | 7,9  | 1,8         |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stampot                              | 30100120 | 235,2 | 20,0 | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032 | 400,8 | 20,4 | 26,1        | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |
|  |             | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                                      | 39990017 | 132,0 | 6,5  | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
|  | 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 | Kersen shake                                                   | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 3 | Courgettesoepp met kip                                         | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2         | Mini krentenbolletje met kaas        | 30005015 | 218,3 | 9,3  | 19,8 |
|  |             | Ronde 4 | Hartig taartje met tomaat en feta                              | 30040284 | 119,5 | 5,1  | 10,2 | Brownie                                     | 30040274 | 226,9 | 9,9  | 22,6        |                                      |          |       |      |      |
|  |             | Ronde 5 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente        | 30100026 | 286,7 | 20,5 | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141 | 312,7 | 19,3 | 32,7        | Komkommersalade                      | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|  |             | Ronde 6 | Chocolademousse                                                | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 11

|              |              | Energie<br>(kcal)                               | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |      | Energie<br>(kcal)                           | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |                  | Energie<br>(kcal)                     | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |      |
|--------------|--------------|-------------------------------------------------|--------------|-----------|------|------|---------------------------------------------|--------------|-----------|------|------------------|---------------------------------------|--------------|-----------|------|------|
| WEEK 11      | Maandag 8    | Vanille kwark                                   | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Gekookt ei       | OV                                    |              |           |      |      |
|              |              | Kokos - mango shake                             | 30010015     | 194,3     | 7,2  | 12,3 | Bosbessen shake                             | 30010004     | 203,7     | 5,8  | 12,9             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Rode linzen soep                                | 30030020     | 117,6     | 5,4  | 14,0 | Couscous salade met feta                    | 39990025     | 180,9     | 5,1  | 16,2             | Mini sandwich eiersalade              | 39990070     | 100,6     | 3,3  | 9,0  |
|              |              | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290     | 230,0     | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294     | 211,3     | 5,0  | 28,1             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas | 39990122     | 328,6     | 17,6 | 28,6 | Kip masala met rijst                        | 30100057     | 312,0     | 23,4 | 28,7             | Fijne rauwkost                        | 39990002     | 35,8      | 0,3  | 2,1  |
|              |              | Vanille kwark met granola                       | 39990105     | 160,8     | 6,3  | 15,2 | Karamel - hopjesvla                         | 30060131     | 118,7     | 6,6  | 19,4             |                                       |              |           |      |      |
| Dinsdag 9    | Dinsdag 9    | Perzikenkwark                                   | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Gekookt ei       | OV                                    |              |           |      |      |
|              |              | Mandarijnen shake                               | 30010013     | 174,7     | 7,0  | 12,2 | Aardbeien shake                             | 30010005     | 173,1     | 5,8  | 12,9             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Indiase currysoep met kip                       | 39990082     | 168,8     | 5,2  | 5,0  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011     | 161,4     | 5,0  | 8,0              | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013     | 145,4     | 9,7  | 12,5 |
|              |              | Kaasbroodjes                                    | 30040037     | 242,2     | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296     | 207,9     | 8,0  | 12,7             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066     | 251,8     | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177     | 265,1     | 20,8 | 32,7             | Rauwkost (waldorf)                    | 39990115     | 44,6      | 0,6  | 4,2  |
|              |              | Kwark met appel en perencompote                 | 39990107     | 61,6      | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla                                 | 30060019     | 139,1     | 6,4  | 16,1             |                                       |              |           |      |      |
| Woensdag 10  | Woensdag 10  | Vanille kwark                                   | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Gekookt ei       | OV                                    |              |           |      |      |
|              |              | Zwarte bessen shake                             | 30010006     | 212,0     | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011     | 158,1     | 6,4  | 13,1             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Courgettesoep met kip                           | 39990169     | 130,8     | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173     | 202,0     | 6,2  | 14,2             | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019     | 215,6     | 10,5 | 13,5 |
|              |              | Chocolade muffin                                | 30040243     | 237,9     | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298     | 141,7     | 8,5  | 7,8              |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Kippenragout met zilvervriesrijst en doperwten  | 30100175     | 305,8     | 20,2 | 33,7 | Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas | 30100094     | 738,0     | 21,9 | 54,0             | Rauwkost (bonte)                      | 39990001     | 39,4      | 0,5  | 2,7  |
|              |              | Aardbeienmousse met rood fruit                  | 39990121     | 219,5     | 2,6  | 11,2 | Chocoladevla                                | 30060027     | 128,0     | 6,4  | 19,1             |                                       |              |           |      |      |
| Donnerdag 11 | Donnerdag 11 | Aardbeienkwark                                  | 30000019     | 183,0     | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Gekookt ei       | OV                                    |              |           |      |      |
|              |              | Peer - bosvruchten shake                        | 30010008     | 175,4     | 6,4  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018     | 200,2     | 6,9  | 11,3             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Rode linzen soep                                | 30030020     | 117,6     | 5,4  | 14,0 | Mexicaanse salade                           | 39990143     | 136,2     | 5,6  | 18,0             | Panini met kip, pesto en mozzarella   | 30040165     | 205,5     | 11,0 | 23,6 |
|              |              | Kaasblokjes                                     | 30040003     | 193,5     | 12,3 | 0,0  | Kibbeling met remouladesaus                 | 39990066     | 128,6     | 8,1  | 7,6              |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Procureurrolade met boerenkool en jus           | 30100034     | 340,5     | 21,5 | 17,8 | Bami met ei en veg. kip                     | 30100003     | 346,1     | 25,2 | 29,1             | Komkommersalade                       | 39990003     | 35,8      | 1,1  | 3,7  |
|              |              | Limoenkware met gedroogde vruchten              | 39990018     | 112,4     | 8,0  | 19,3 | Vlaflip                                     | 39990014     | 125,0     | 6,9  | 14,3             |                                       |              |           |      |      |
| Vrijdag 12   | Vrijdag 12   | Vanille kwark                                   | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Gekookt ei       | OV                                    |              |           |      |      |
|              |              | Bosbessen shake                                 | 30010004     | 203,7     | 5,8  | 12,9 | Ananas shake                                | 30010016     | 192,9     | 7,1  | 13,7             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Goulashsoep met vlees                           | 39990081     | 94,3      | 5,6  | 9,3  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054     | 191,4     | 6,4  | 16,7             | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023     | 205,6     | 12,3 | 12,4 |
|              |              | Appeltaart muffin                               | 30040262     | 221,7     | 9,6  | 23,5 | Pie met kaas en spinazie                    | 30040286     | 169,2     | 6,2  | 10,9             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus  | 30100027     | 253,8     | 20,6 | 18,5 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041     | 288,9     | 21,2 | 28,7             | Rauwkost (Atlantic)                   | 39990171     | 33,3      | 0,7  | 3,1  |
|              |              | Kaneelmousse met stroopwafel                    | 39990012     | 305,8     | 3,9  | 18,1 | Griekse yoghurt met rood fruit              | 39990120     | 54,5      | 6,3  | 7,2              |                                       |              |           |      |      |
| Zaterdag 13  | Zaterdag 13  | Perzikenkwark                                   | 30000025     | 180,0     | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Mini rozijnenbol | 30000007                              | 96,6         | 3,5       | 19,7 |      |
|              |              | Frambozen shake                                 | 30010017     | 176,1     | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012     | 170,4     | 6,4  | 14,5             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Paprikasoep met kip                             | 39990100     | 74,6      | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158     | 216,0     | 6,8  | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060     | 185,4     | 7,6  | 12,4 |
|              |              | Hotdogbroodje                                   | 39990006     | 171,2     | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057     | 196,4     | 7,8  | 6,2              |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Broccolistampot met vega balletjes              | 30100046     | 271,2     | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082     | 402,5     | 20,4 | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007     | 15,6      | 0,6  | 2,7  |
|              |              | Chocolademousse                                 | 30060001     | 325,6     | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021     | 103,4     | 6,8  | 15,1             |                                       |              |           |      |      |
| Zondag 14    | Zondag 14    | Vanille kwark                                   | 30000021     | 187,5     | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV           |           |      | Mini croissant   | 30000005                              | 108,8        | 2,5       | 13,8 |      |
|              |              | Bananen shake                                   | 30010010     | 199,2     | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006     | 212,0     | 6,2  | 11,7             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Minestroneoep met soepvlees                     | 39990126     | 85,3      | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042     | 170,8     | 5,2  | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021     | 209,2     | 9,3  | 12,3 |
|              |              | Speculaas muffin                                | 30040266     | 236,0     | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037     | 242,2     | 7,4  | 16,2             |                                       |              |           |      |      |
|              |              | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146     | 303,2     | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038     | 383,0     | 19,6 | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004     | 82,1      | 0,3  | 2,7  |
|              |              | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106     | 67,4      | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162     | 103,4     | 6,8  | 15,1             |                                       |              |           |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 12

|              |                                                             | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |                                              | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |             |                                     | Energie<br>(kcal) | Eiwit<br>(g) | KH<br>(g) |      |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|------|----------------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------------|-------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|------|
| Maandag 15   | Aardbeien kwark                                             | 30000019          | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |                   |              |           |      |
|              | Kersen shake                                                | 30010007          | 196,3        | 6,2       | 11,7 | Abrikozen shake                              | 30010018          | 200,2        | 6,9       | 11,3        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Erwtensoep met worst                                        | 39990099          | 156,4        | 11,3      | 18,9 | Aziatische salade                            | 39990103          | 123,8        | 5,0       | 12,5        | Mini meergranenbroodje kipfilet     | 30005009          | 138,3        | 8,2       | 13,5 |
|              | Bananen cake                                                | 30040267          | 212,4        | 8,8       | 21,2 | Krokante notenmelange                        | 30040296          | 207,9        | 8,0       | 12,7        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Veg. goulash met bonenstampot                               | 30100114          | 221,2        | 19,5      | 18,1 | Viscurry met rijst en noten                  | 39990114          | 400,5        | 19,1      | 34,3        | Rauwkost (bonte)                    | 39990001          | 39,4         | 0,5       | 2,7  |
|              | Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven                  | 39990155          | 106,9        | 6,9       | 12,4 | Caramel - hopjesvla                          | 30060131          | 118,7        | 6,6       | 19,4        |                                     |                   |              |           |      |
| Dinsdag 16   | Perzikenkwark                                               | 30000025          | 180,0        | 10,1      | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |                   |              |           |      |
|              | Kokos - mango shake                                         | 30010015          | 194,3        | 7,2       | 12,3 | Bosbessen shake                              | 30010004          | 203,7        | 5,8       | 12,9        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Indiase currysoep met kip                                   | 39990082          | 168,8        | 5,2       | 5,0  | Caesarsalade met kip                         | 39990047          | 121,4        | 7,5       | 5,4         | Mini sandwich met tonijnsalade      | 39990008          | 70,3         | 5,3       | 9,3  |
|              | Chocoladereep                                               | 30040292          | 323,1        | 6,1       | 29,2 | Kipspiesje met satésaus                      | 39990117          | 124,2        | 11,3      | 4,0         |                                     |                   |              |           |      |
|              | 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  |
|              | Citroenkwark met abrikoos                                   | 39990019          | 95,1         | 7,8       | 15,5 | Chocoladevla                                 | 30060027          | 128,0        | 6,4       | 19,1        |                                     |                   |              |           |      |
| Woensdag 17  | Aardbeienkwark                                              | 30000019          | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |                   |              |           |      |
|              | Aardbei-rabarber shake                                      | 30010009          | 184,6        | 6,3       | 11,7 | Tropical shake                               | 30010011          | 158,1        | 6,4       | 13,1        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Minestroneoep met soepvlees                                 | 39990126          | 85,3         | 4,9       | 12,6 | Poké bowl salade met sesamdressing           | 39990173          | 202,0        | 6,2       | 14,2        | Mini volkoren met jonge kaas        | 30005017          | 210,9        | 10,8      | 11,8 |
|              | Kaasblokjes                                                 | 30040003          | 193,5        | 12,3      | 0,0  | Veg. worstenbroodje                          | 30040182          | 127,9        | 4,9       | 13,4        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos | 39990178          | 402,9        | 21,6      | 31,5 | Macaroni veg. bolognese                      | 39990108          | 283,6        | 15,7      | 32,0        | Fijne rauwkost                      | 39990002          | 35,8         | 0,3       | 2,1  |
|              | Bananenvla                                                  | 30060023          | 103,4        | 6,8       | 15,1 | Magere kwark met fruit                       | 39990015          | 61,2         | 8,6       | 5,9         |                                     |                   |              |           |      |
| Donnerdag 18 | Vanille kwark                                               | 30000021          | 187,5        | 10,5      | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |                   |              |           |      |
|              | Zwarte bessen shake                                         | 30010006          | 212,0        | 6,2       | 11,7 | Ananas shake                                 | 30010016          | 192,9        | 7,1       | 13,7        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Goulashsoep met vlees                                       | 39990081          | 94,3         | 5,6       | 9,3  | Salade met ei                                | 39990158          | 216,0        | 6,8       | 4,1         | Panini met kip, pesto en mozzarella | 30040165          | 205,5        | 11,0      | 23,6 |
|              | Appeltaart muffin                                           | 30040262          | 221,7        | 9,6       | 23,5 | Bitterballen                                 | 30040005          | 177,8        | 6,0       | 12,6        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen                | 30100013          | 293,0        | 21,3      | 19,7 | Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas | 39990118          | 270,6        | 15,1      | 32,1        | Rauwkost (waldorf)                  | 39990115          | 44,6         | 0,6       | 4,2  |
|              | Griekse yoghurt met speculooscrumble                        | 39990125          | 92,4         | 6,4       | 12,4 | Vlaflip                                      | 39990014          | 125,0        | 6,9       | 14,3        |                                     |                   |              |           |      |
| Vrijdag 19   | Perzikenkwark                                               | 30000025          | 180,0        | 10,1      | 22,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Gekookt ei  | OV                                  |                   |              |           |      |
|              | Mandarijnen shake                                           | 30010013          | 174,7        | 7,0       | 12,2 | Rode vruchten shake                          | 30010003          | 169,7        | 5,7       | 13,2        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Paprikasoep met kip                                         | 39990100          | 74,6         | 4,9       | 7,6  | Tonijnsalade                                 | 39990051          | 165,6        | 13,0      | 4,7         | Mini meerganenbroodje met oude kaas | 30005025          | 227,3        | 11,3      | 13,5 |
|              | Wortel-sinaasappelcake                                      | 30040275          | 224,3        | 9,6       | 22,5 | Quiche Lorraine                              | 30040007          | 242,3        | 8,5       | 17,3        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Gehaktballetjes met puree en rode biet                      | 30100028          | 295,1        | 20,1      | 23,0 | rokaanse stoof met couscous en amandelschaa  | 39990179          | 416,5        | 20,9      | 35,3        | Paprikareepjes                      | 30090007          | 15,6         | 0,6       | 2,7  |
|              | Kwark met appel en perencompote                             | 39990107          | 61,6         | 8,5       | 6,5  | Slagroomvla met bitterkoekjes                | 39990020          | 179,4        | 7,0       | 23,9        |                                     |                   |              |           |      |
| Zaterdag 20  | Vanille kwark                                               | 30000021          | 187,5        | 10,5      | 23,7 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Suikerbrood | 30000003                            | 132,8             | 3,0          | 27,3      |      |
|              | Mango shake                                                 | 30010012          | 170,4        | 6,4       | 14,5 | Frambozen shake                              | 30010017          | 176,1        | 7,1       | 12,2        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Rode linzen soep                                            | 30030020          | 117,6        | 5,4       | 14,0 | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas      | 39990054          | 191,4        | 6,4       | 16,7        | Hotdogbroodje                       | 39990005          | 160,8        | 9,4       | 14,7 |
|              | Chocolade muffin                                            | 30040243          | 237,9        | 9,8       | 20,7 | Kaas - worst bordje                          | 39990058          | 136,9        | 7,9       | 1,8         |                                     |                   |              |           |      |
|              | Aardappelomelet                                             | 30100010          | 478,4        | 21,8      | 12,8 | Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas      | 39990150          | 477,0        | 20,0      | 38,9        | Rauwkost (Atlantic)                 | 39990171          | 33,3         | 0,7       | 3,1  |
|              | Kaneelmousse met stroopwafel                                | 39990012          | 305,8        | 3,9       | 18,1 | Karamel - hopjesvla                          | 30060131          | 118,7        | 6,6       | 19,4        |                                     |                   |              |           |      |
| Zondag 21    | Aardbeienkwark                                              | 30000019          | 183,0        | 9,8       | 24,2 | Brood ontbijt                                | OV                |              |           | Omelet      | 30000013                            | 105,3             | 8,6          | 1,7       |      |
|              | Bananen shake                                               | 30010010          | 199,2        | 6,3       | 12,3 | Peer - bosvruchten shake                     | 30010008          | 175,4        | 6,4       | 12,9        |                                     |                   |              |           |      |
|              | Courgettesoep met kip                                       | 39990169          | 130,8        | 5,4       | 5,5  | Linzensalade                                 | 39990050          | 114,5        | 6,1       | 6,0         | Mini krentenbolletje met kaas       | 30005015          | 218,3        | 9,3       | 19,8 |
|              | Appel caketaartje                                           | 30040294          | 211,3        | 5,0       | 28,1 | Saucijzenbroodje met paddenstoel             | 30040290          | 230,0        | 5,8       | 18,4        |                                     |                   |              |           |      |
|              | 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  |
|              | Citroenmousse met speculooscrumble                          | 39990021          | 257,0        | 2,9       | 17,1 | Vanille kwark met granola                    | 39990105          | 160,8        | 6,3       | 15,2        |                                     |                   |              |           |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 13

|             |         |                                                                |          |       |      |      |                                             |          |       |      |             |                                      |          |       |      |      |
|-------------|---------|----------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|-------------|--------------------------------------|----------|-------|------|------|
| Maandag 1   | Ronde 1 | Aardbeien kwark                                                | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Aardbeien shake                                                | 30010005 | 173,1 | 5,8  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|             | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                                          | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Aziatische salade                           | 39990103 | 123,8 | 5,0  | 12,5        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Bananen cake                                                   | 30040267 | 212,4 | 8,8  | 21,2 | Kippenragout met pasteitje                  | 39990059 | 178,9 | 8,1  | 9,3         | Rauwkost (bonte)                     | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|             | Ronde 5 | 3linde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa | 39990148 | 321,1 | 19,6 | 19,5 | Nasi goreng met veg. kip                    | 30100017 | 323,2 | 22,8 | 33,2        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Hangop van limoen en rabarber                                  | 39990016 | 187,2 | 3,0  | 18,6 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| Dinsdag 2   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Kokos - mango shake                                            | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3 | Kersen shake                                | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7        | Mini sandwich met tonijnsalade       | 39990008 | 70,3  | 5,3  | 9,3  |
|             | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                                      | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Caesarsalade met kip                        | 39990047 | 121,4 | 7,5  | 5,4         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Cranberry muffin                                               | 30040263 | 213,9 | 9,6  | 21,8 | Kibbeling (vega) met saus                   | 39990113 | 164,5 | 5,3  | 19,3        | Komkommersalade                      | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|             | Ronde 5 | Gehaktballetjes met hutspot                                    | 30100147 | 316,5 | 20,9 | 19,5 | Groenterisotto met walnoten                 | 39990110 | 385,9 | 17,0 | 25,9        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Citroenkwark met abrikoos                                      | 39990019 | 95,1  | 7,8  | 15,5 | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1        |                                      |          |       |      |      |
| Woensdag 3  | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                                 | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Aardbei-rabarber shake                                         | 30010009 | 184,6 | 6,3  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        | Mini volkoren broodje met jonge kaas | 30005017 | 210,9 | 10,8 | 11,8 |
|             | Ronde 3 | Minestroneoep met soepvlees                                    | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Griekse salade met feta                     | 39990116 | 210,8 | 6,3  | 14,5        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Chocoladereep                                                  | 30040292 | 323,1 | 6,1  | 29,2 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2         | Fijne rauwkost                       | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|             | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus                 | 30100022 | 265,0 | 27,2 | 22,7 | Ravioli veg. bolognese                      | 39990092 | 316,7 | 17,8 | 41,3        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Witte chocolademousse                                          | 39990011 | 343,4 | 3,5  | 23,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |
| Donderdag 4 | Ronde 1 | Vanille kwark                                                  | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                                       | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9 | Bananen shake                               | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3        | Mini volkorenbroodje met grillworst  | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|             | Ronde 3 | Erwtensoep met worst                                           | 39990099 | 156,4 | 11,3 | 18,9 | Kipsalade                                   | 30050027 | 108,6 | 9,5  | 6,8         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Appeltaart muffin                                              | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | Bitterballen                                | 30040005 | 177,8 | 6,0  | 12,6        | Rauwkost (waldorf)                   | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |
|             | Ronde 5 | Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes                      | 30100118 | 304,5 | 20,0 | 27,4 | Roti met kerrie, ei en kousenband           | 39990091 | 370,7 | 16,9 | 44,3        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Griekse yoghurt met speculooscrumble                           | 39990125 | 92,4  | 6,4  | 12,4 | Vlaflip                                     | 39990014 | 125,0 | 6,9  | 14,3        |                                      |          |       |      |      |
| Vrijdag 5   | Ronde 1 | Perzikenkwark                                                  | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei  | OV                                   |          |       |      |      |
|             | Ronde 2 | Mandarijnen shake                                              | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2 | Rode vruchten shake                         | 30010003 | 169,7 | 5,7  | 13,2        | Mini meerganenbroodje met oude kaas  | 30005025 | 227,3 | 11,3 | 13,5 |
|             | Ronde 3 | Goulashsoep met soepvlees                                      | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Tonijnsalade                                | 39990051 | 165,6 | 13,0 | 4,7         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Notenmix                                                       | 30040029 | 234,1 | 5,7  | 11,7 | Kipspiesje met satésaus                     | 39990117 | 124,2 | 11,3 | 4,0         | Paprikareepjes                       | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|             | Ronde 5 | Runderlap met spruitjesstampot                                 | 30100149 | 252,4 | 23,2 | 17,2 | Vegetarische balletjes met bami en satésaus | 30100021 | 398,7 | 21,0 | 37,9        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                                     | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| 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 | Mango shake                                                    | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5 | Frambozen shake                             | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2        | Mini meergranenbroodje kipfilet      | 30005009 | 138,3 | 8,2  | 13,5 |
|             | Ronde 3 | Paprikasoepp met kip                                           | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Speculaas muffin                                               | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaas - worst bordje                         | 39990058 | 136,9 | 7,9  | 1,8         | Rauwkost (Atlantic)                  | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |
|             | Ronde 5 | Veg. hachee met rode kool stampot                              | 30100120 | 235,2 | 20,0 | 20,0 | Spinazielasagnette met vis                  | 30100032 | 400,8 | 20,4 | 26,1        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Perzikenkwark met granola                                      | 39990017 | 132,0 | 6,5  | 14,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1        |                                      |          |       |      |      |
| 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 | Kersen shake                                                   | 30010007 | 196,3 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1        | Mini krentenbolletje met kaas        | 30005015 | 218,3 | 9,3  | 19,8 |
|             | Ronde 3 | Courgettesoepp met kip                                         | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2         |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 4 | Hartig taartje met tomaat en feta                              | 30040284 | 119,5 | 5,1  | 10,2 | Brownie                                     | 30040274 | 226,9 | 9,9  | 22,6        | Komkommersalade                      | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|             | Ronde 5 | Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente        | 30100026 | 286,7 | 20,5 | 25,1 | Italiaanse macaronischotel met kaas         | 39990141 | 312,7 | 19,3 | 32,7        |                                      |          |       |      |      |
|             | Ronde 6 | Chocolademousse                                                | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Magere kwark met fruit                      | 39990015 | 61,2  | 8,6  | 5,9         |                                      |          |       |      |      |



3-weekse BWC cyclus

HERFST

21-7-2025

WEEK 14

|              |         |                                                 |          |       |      |      |                                             |          |       |      |                  |                                       |          |       |      |      |
|--------------|---------|-------------------------------------------------|----------|-------|------|------|---------------------------------------------|----------|-------|------|------------------|---------------------------------------|----------|-------|------|------|
| Maandag 8    | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Kokos - mango shake                             | 30010015 | 194,3 | 7,2  | 12,3 | Bosbessen shake                             | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | Couscous salade met feta                    | 39990025 | 180,9 | 5,1  | 16,2             | Mini sandwich eiersalade              | 39990070 | 100,6 | 3,3  | 9,0  |
|              | Ronde 4 | Saucijzenbroodje met paddenstoel                | 30040290 | 230,0 | 5,8  | 18,4 | Appel caketaartje                           | 30040294 | 211,3 | 5,0  | 28,1             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas | 39990122 | 328,6 | 17,6 | 28,6 | Kip masala met rijst                        | 30100057 | 312,0 | 23,4 | 28,7             | Fijne rauwkost                        | 39990002 | 35,8  | 0,3  | 2,1  |
|              | Ronde 6 | Vanille kwark met granola                       | 39990105 | 160,8 | 6,3  | 15,2 | Karamel - hopjesvla                         | 30060131 | 118,7 | 6,6  | 19,4             |                                       |          |       |      |      |
| Dinsdag 9    | Ronde 1 | Perzikenkwark                                   | 30000025 | 180,0 | 10,1 | 22,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Mandarijnen shake                               | 30010013 | 174,7 | 7,0  | 12,2 | Aardbeien shake                             | 30010005 | 173,1 | 5,8  | 12,9             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Indiase currysoep met kip                       | 39990082 | 168,8 | 5,2  | 5,0  | Slaatje met rundvlees en ei                 | 30050011 | 161,4 | 5,0  | 8,0              | Mini volkorenbroodje ham              | 30005013 | 145,4 | 9,7  | 12,5 |
|              | Ronde 4 | Kaasbroodjes                                    | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2 | Krokante notenmelange                       | 30040296 | 207,9 | 8,0  | 12,7             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Runderlap met krieltjes en bonen                | 30100066 | 251,8 | 20,2 | 20,1 | Orzo met tomaat-spinaziesaus                | 39990177 | 265,1 | 20,8 | 32,7             | Rauwkost (waldorf)                    | 39990115 | 44,6  | 0,6  | 4,2  |
|              | Ronde 6 | Kwark met appel en perencompote                 | 39990107 | 61,6  | 8,5  | 6,5  | Slagroomvla                                 | 30060019 | 139,1 | 6,4  | 16,1             |                                       |          |       |      |      |
| Woensdag 10  | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Zwarte bessen shake                             | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7 | Tropical shake                              | 30010011 | 158,1 | 6,4  | 13,1             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Courgettesoep met kip                           | 39990169 | 130,8 | 5,4  | 5,5  | Poké bowl salade met sesamdressing          | 39990173 | 202,0 | 6,2  | 14,2             | Mini meergranenbroodje met jonge kaas | 30005019 | 215,6 | 10,5 | 13,5 |
|              | Ronde 4 | Chocolade muffin                                | 30040243 | 237,9 | 9,8  | 20,7 | Nuggets                                     | 30040298 | 141,7 | 8,5  | 7,8              |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten  | 30100175 | 305,8 | 20,2 | 33,7 | Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas | 30100094 | 738,0 | 21,9 | 54,0             | Rauwkost (bonte)                      | 39990001 | 39,4  | 0,5  | 2,7  |
|              | Ronde 6 | Aardbeienmousse met rood fruit                  | 39990121 | 219,5 | 2,6  | 11,2 | Chocoladevla                                | 30060027 | 128,0 | 6,4  | 19,1             |                                       |          |       |      |      |
| Donderdag 11 | Ronde 1 | Aardbeienkwark                                  | 30000019 | 183,0 | 9,8  | 24,2 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Peer - bosvruchten shake                        | 30010008 | 175,4 | 6,4  | 12,9 | Abrikozen shake                             | 30010018 | 200,2 | 6,9  | 11,3             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Rode linzen soep                                | 30030020 | 117,6 | 5,4  | 14,0 | Mexicaanse salade                           | 39990143 | 136,2 | 5,6  | 18,0             | Panini met kip, pesto en mozzarella   | 30040165 | 205,5 | 11,0 | 23,6 |
|              | Ronde 4 | Kaasblokjes                                     | 30040003 | 193,5 | 12,3 | 0,0  | Kibbeling met remouladesaus                 | 39990066 | 128,6 | 8,1  | 7,6              |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Procureurrollade met boerenkool en jus          | 30100034 | 340,5 | 21,5 | 17,8 | Bami met ei en veg. kip                     | 30100003 | 346,1 | 25,2 | 29,1             | Komkommersalade                       | 39990003 | 35,8  | 1,1  | 3,7  |
|              | Ronde 6 | Limoenkwark met gedroogde vruchten              | 39990018 | 112,4 | 8,0  | 19,3 | Vlaflip                                     | 39990014 | 125,0 | 6,9  | 14,3             |                                       |          |       |      |      |
| Vrijdag 12   | Ronde 1 | Vanille kwark                                   | 30000021 | 187,5 | 10,5 | 23,7 | Brood ontbijt                               | OV       |       |      | Gekookt ei       | OV                                    |          |       |      |      |
|              | Ronde 2 | Bosbessen shake                                 | 30010004 | 203,7 | 5,8  | 12,9 | Ananas shake                                | 30010016 | 192,9 | 7,1  | 13,7             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Goulashsoep met vlees                           | 39990081 | 94,3  | 5,6  | 9,3  | Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas     | 39990054 | 191,4 | 6,4  | 16,7             | Mini volkorenbroodje met oude kaas    | 30005023 | 205,6 | 12,3 | 12,4 |
|              | Ronde 4 | Appeltaart muffin                               | 30040262 | 221,7 | 9,6  | 23,5 | Pie met kaas en spinazie                    | 30040286 | 169,2 | 6,2  | 10,9             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus  | 30100027 | 253,8 | 20,6 | 18,5 | Zoete aardappel masala met vis en rijst     | 30100041 | 288,9 | 21,2 | 28,7             | Rauwkost (Atlantic)                   | 39990171 | 33,3  | 0,7  | 3,1  |
|              | Ronde 6 | Kaneelmousse met stroopwafel                    | 39990012 | 305,8 | 3,9  | 18,1 | Griekse yoghurt met rood fruit              | 39990120 | 54,5  | 6,3  | 7,2              |                                       |          |       |      |      |
| 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 shake                                 | 30010017 | 176,1 | 7,1  | 12,2 | Mango shake                                 | 30010012 | 170,4 | 6,4  | 14,5             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Paprikasoep met kip                             | 39990100 | 74,6  | 4,9  | 7,6  | Salade met ei                               | 39990158 | 216,0 | 6,8  | 4,1              | Mini volkorenbroodje met grillworst   | 30005060 | 185,4 | 7,6  | 12,4 |
|              | Ronde 4 | Hotdogbroodje                                   | 39990006 | 171,2 | 9,9  | 15,1 | Veg. snackballetjes met kerriemayonaise     | 39990057 | 196,4 | 7,8  | 6,2              |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Broccolistamppot met vega balletjes             | 30100046 | 271,2 | 16,2 | 24,4 | Surinaamse gestoofde kip met rijst          | 30100082 | 402,5 | 20,4 | 57,3             | Paprikareepjes                        | 30090007 | 15,6  | 0,6  | 2,7  |
|              | Ronde 6 | Chocolademousse                                 | 30060001 | 325,6 | 4,7  | 24,0 | Aardbeienvla                                | 30060021 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |
| 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 shake                                   | 30010010 | 199,2 | 6,3  | 12,3 | Zwarte bessen shake                         | 30010006 | 212,0 | 6,2  | 11,7             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 3 | Minestrone-soep met soepvlees                   | 39990126 | 85,3  | 4,9  | 12,6 | Salade met geitenkaas en peer               | 39990042 | 170,8 | 5,2  | 5,2              | Mini volkorenbroodje brie             | 30005021 | 209,2 | 9,3  | 12,3 |
|              | Ronde 4 | Speculaas muffin                                | 30040266 | 236,0 | 10,1 | 20,8 | Kaasbroodjes                                | 30040037 | 242,2 | 7,4  | 16,2             |                                       |          |       |      |      |
|              | Ronde 5 | Runderstoof met zuurkoolschotel                 | 30100146 | 303,2 | 20,5 | 22,3 | Groentelasagnette                           | 30100038 | 383,0 | 19,6 | 27,7             | Komkommersalade met balsamicodressing | 39990004 | 82,1  | 0,3  | 2,7  |
|              | Ronde 6 | Kwark met aardbeiencompote                      | 39990106 | 67,4  | 8,5  | 8,0  | Sinaasappelvla                              | 30060162 | 103,4 | 6,8  | 15,1             |                                       |          |       |      |      |