

WEEK 1

			Energie			Eiwit	KH				Energie			Eiwit	KH	Energie			Eiwit	KH
			(kcal)			(g)	(g)				(kcal)			(g)	(g)	(kcal)			(g)	(g)
28-sep	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2									
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7				
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3									
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3				
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1									
29-sep	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7									
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6				
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3									
	Ronde 5	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0				
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1									
30-sep	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8									
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8				
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2									
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3				
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9									
1-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3									
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4				
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0									
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3				
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3									
2-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5									
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5				
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6									
	Ronde 5	Gehaktshotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7				
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1									
3-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3				
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2									
	Ronde 3	Paprikasoepp met kip	39990100	75	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7				
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8									
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3				
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1									
4-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8									
	Ronde 3	Courgettesoepp met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8				
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6									
	Ronde 5	let met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gro	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0				
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9									



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 2

			Energie				Eiwit	KH	Energie				Eiwit	KH	Energie			Eiwit	KH
			(kcal)				(g)	(g)	(kcal)				(g)	(g)	(kcal)			(g)	(g)
5-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9								
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2								
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
6-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0								
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1			
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7								
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9								
7-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8			
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8								
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
8-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6								
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
9-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7								
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8								
10-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5								
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2								
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
11-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1								
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3			
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0								
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 3

							Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
12-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7								
	Ronde 5	Penstroomlapje met stampot zoete aardappel - spi	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
13-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9								
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0								
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
14-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	148	5,7	15,4								
	Ronde 5	ang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en l	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								
15-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7								
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6								
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
16-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5								
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	ch met vega kalkoenfilet, spread en koml	39990209	128	11,2	18,7			
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3								
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	or chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6								
17-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3	
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7			
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8								
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
18-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1								
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	104	6,1	5,4	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4								
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2								



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 4

		Energie					Eiwit	KH		Energie					Eiwit	KH	
		(kcal)					(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)	(g)	
19-okt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7	
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3						
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1						
20-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7						
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6	
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3						
	Ronde 5	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
21-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8	
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2						
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3	
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						
22-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3						
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0						
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3	
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3						
23-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5						
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5	
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6						
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1						
24-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood					30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2						
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8						
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3	
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1						
25-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8						
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8	
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6						
	Ronde 5	let met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gro	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0	
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9						



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 5

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
26-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2												
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
27-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0												
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7												
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9												
28-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8												
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
29-okt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6												
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
30-okt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9												
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8												
31-okt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7							
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5												
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4							
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2												
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
1-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8							
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1												
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3							
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0												
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1												



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 6

		Energie					Eiwit	KH		Energie					Eiwit	KH			
		(kcal)					(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)	(g)			
2-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7								
	Ronde 5	ienstooflapje met stamppt zoete aardappel - spi	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
3-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9								
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0								
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
4-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	148	5,7	15,4								
	Ronde 5	ang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en l	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								
5-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7								
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6								
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
6-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5								
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	h met vega kalkoenfilet, spread en koml	39990209	128	11,2	18,7			
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3								
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	or chicken (vegan) met cashewnoten en sojaya	39990195	395	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6								
7-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood					30000003	133	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7			
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8								
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
8-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1								
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	104	6,1	5,4	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4								
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2								



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 7

		Energie					Eiwit	KH		Energie					Eiwit	KH			
		(kcal)					(g)	(g)	(kcal)					(g)	(g)	(g)			
9-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7			
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3								
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
10-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7								
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3								
	Ronde 5	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
11-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8			
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								
12-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3								
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0								
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
13-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5								
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5			
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6								
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								
14-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood					30000003	133	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7			
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8								
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
15-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei					OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8			
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6								
	Ronde 5	let met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gro	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9								



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 8

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
16-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2												
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
17-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0												
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1							
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7												
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9												
18-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8												
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
19-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6												
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
20-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9												
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8												
21-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7							
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5												
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4							
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2												
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
22-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8							
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1												
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3							
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0												
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1												



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 9

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
23-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7												
	Ronde 5	ienstooflapje met stamppt zoete aardappel - spi	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
24-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
25-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Minestroneoep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	148	5,7	15,4												
	Ronde 5	ang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en l	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
26-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6												
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwttjes en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
27-nov	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	h met vega kalkoenfilet, spread en koml	39990209	128	11,2	18,7							
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3												
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	or chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6												
28-nov	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3							
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8												
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
29-nov	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1												
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	104	6,1	5,4	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8							
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4												
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2												



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 10

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
30-nov	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3												
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
1-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7												
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3												
	Ronde 5	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
2-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8							
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2												
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
3-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3												
	Ronde 3	Erwtensop met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstampot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
4-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5							
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6												
	Ronde 5	Gehaktshotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1												
5-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3							
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7							
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8												
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stampot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1												
6-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV										
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8							
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6												
	Ronde 5	let met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gro	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 11

							Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)						Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
7-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9								
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2								
	Ronde 5	Kippenragout met zilervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3			
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4								
8-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0								
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1			
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7								
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3			
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9								
9-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8								
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8			
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8								
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1								
10-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2								
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6			
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6								
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3			
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3								
11-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7								
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4			
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9								
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8								
12-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV						Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5								
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4			
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2								
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7			
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1								
13-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV						Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1								
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3			
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0								
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0			
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1								



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 12

		Energie					Eiwit			KH			Energie					Eiwit			KH		
		(kcal)					(g)			(g)			(kcal)					(g)			(g)		
14-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV									
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7							
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7												
	Ronde 5	ienstooflapje met stampot zoete aardappel - spi	30100192	219	22,0	18,7	Viscurry met rijst en noten	39990114	401	19,1	34,3	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	107	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
15-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV									
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9												
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0												
	Ronde 5	haktballetjes met zoete aardappelpuree en brocc	30100190	332	21,3	21,9	aanse stoof met couscous en amandelschaafs	39990179	387	20,7	35,4	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1												
16-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV									
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8												
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8							
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Veg. worstenbroodje	30040182	148	5,7	15,4												
	Ronde 5	ang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en l	39990178	409	21,8	32,5	Spaghetti bolognese	39990090	339	20,2	29,7	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3							
	Ronde 6	Bananenvla	30060023	103	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9												
17-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV									
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7												
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6							
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6												
	Ronde 5	Kippendij met krieltjes, erwten en wortelen	30100013	293	21,3	19,7	Surinaamse bami met tempeh en satesaus	30100083	538	23,5	38,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3							
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3												
18-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV									
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5												
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	h met vega kalkoenfilet, spread en koml	39990209	128	11,2	18,7							
	Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224	9,6	22,5	Quiche Lorraine	30040007	242	8,5	17,3												
	Ronde 5	Gehaktballetjes met puree en rode biet	30100028	295	20,1	23,0	or chicken (vegan) met cashewnoten en sojajo	39990195	395	18,8	34,6	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7							
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met rood fruit	39990013	151	6,4	18,6												
19-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	133	3,0	27,3						
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2												
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Hotdogbroodje	39990005	161	9,4	14,7							
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8												
	Ronde 5	Aardappelomelet	30100010	478	21,8	12,8	Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990150	477	20,0	38,9	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3							
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4												
20-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV									
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1												
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Linzensalade	39990050	104	6,1	5,4	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8							
	Ronde 4	Snacktrio	39990071	175	4,0	14,9	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4												
	Ronde 5	Broccolistamppot met balletjes (veg)	30100203	233	20,8	16,9	Lasagnette bolognese	30100042	436	21,8	26,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0							
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2												



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 13

			Energie				Eiwit	KH		Energie				Eiwit	KH	
			(kcal)				(g)	(g)	(kcal)				(g)	(g)	(g)	
21-dec	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
	Ronde 2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Slaatje met rundvlees en ei	30050011	161	5,0	8,0	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	141	8,0	13,7
	Ronde 4	Bananen cake	30040267	212	8,8	21,2	Kippenragout met pasteitje	39990059	179	8,1	9,3					
	Ronde 5	Gehaktballetjes met hutspot	30100147	316	20,9	19,5	Nasi goreng met veg. kip	30100017	323	22,8	33,2	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187	3,0	18,6	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1					
22-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7					
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6
	Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7	Kibbeling (vega) met saus	39990113	165	5,3	19,3					
	Ronde 5	vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en gerasp	39990148	321	19,6	19,5	Pad thai met pinda's (veg.)	39990192	439	18,1	51,8	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
23-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	185	6,3	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Minestrone soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met ei en tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	211	10,8	11,8
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323	6,1	29,2	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2					
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30100022	265	27,2	22,7	Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990177	277	21,1	33,4	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					
24-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3					
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124	11,3	4,0					
	Ronde 5	Runderlap met spruitjesstamppot	30100149	252	23,2	17,2	Roti met kerrie, ei en kousenband	39990091	371	16,9	44,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	119	7,6	17,3	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3					
25-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Rood fruit shake	30016002	191	6,5	19,5					
	Ronde 3	Goulashsoep met soepvlees	39990081	94	5,6	9,3	Tonijnsalade	39990051	166	13,0	4,7	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227	11,3	13,5
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234	5,7	11,7	Bitterballen	30040005	178	6,0	12,6					
	Ronde 5	Gehaktschotel met spitskool	30100004	281	20,3	15,5	Vegetarische balletjes met bami en satésaus	30100021	356	27,1	28,3	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1					
26-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV	Suikerbrood				30000003	133	3,0	27,3
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2					
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	met vega balletjes, hummus en gegrilde	39990208	149	8,1	11,7
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaas - worst bordje	39990058	137	7,9	1,8					
	Ronde 5	Veg. hachee met rode kool stamppot	30100120	235	20,0	20,0	Spinazielasagnette met vis	30100032	401	20,4	26,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3
	Ronde 6	Stroopwafeldessert met karamelblokjes	39990212	234	9,4	31,1	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1					
27-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV	Gekookt ei				OV			
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196	6,2	11,7	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8					
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218	9,3	19,8
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	120	5,1	10,2	Brownie	30040274	227	9,9	22,6					
	Ronde 5	let met zoete aardappelpuree en Mexicaanse gro	30100191	259	20,3	22,1	Italiaanse macaronischotel met kaas	39990141	313	19,3	32,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Magere kwark met fruit	39990015	61	8,6	5,9					



3-weekse BWC cyclus

Herfst

10-8-2026

WEEK 14

			Energie			Eiwit	KH				Energie			Eiwit	KH					
			(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)			
28-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9									
	Ronde 3	Rode linzen soep	30030020	127	5,4	14,3	couscous pompoen met geitenkaas en pecan	39990205	303	5,8	15,7	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6				
	Ronde 4	Saucijzenbroodje met paddenstoel	30040290	230	5,8	18,4	Bosbessen muffin	30040251	213	9,7	21,2									
	Ronde 5	Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30100204	306	20,2	33,7	Quiche (hartige taart) met spinazie en kaas	30100094	738	21,9	54,0	Vlaamse salade (Frisse rauwkost)	30090019	47	0,3	2,3				
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	161	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	119	6,6	19,4									
29-dec	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	175	7,0	12,2	Aardbeien shake	30016001	188	6,5	18,0									
	Ronde 3	Indiase currysoep met kip	39990082	169	5,2	5,0	Caesarsalade (veg)	39990204	126	8,9	5,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	148	9,3	13,1				
	Ronde 4	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0	Krokante notenmelange	30040296	208	8,0	12,7									
	Ronde 5	Runderlap met krieltjes en bonen	30100066	252	20,2	20,1	Ravioli veg. bolognese	39990092	317	17,8	41,3	Jammie Jammie salade (Koolsalade)	30050120	38	0,6	3,3				
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	62	8,5	6,5	Slagroomvla met oreo crumble	39990201	183	7,2	22,9									
30-dec	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1	Tropical shake	30016003	188	6,6	17,8									
	Ronde 3	Courgettesoep met kip	39990169	131	5,4	5,5	Poké bowl salade met sesamdressing	39990173	203	6,3	14,4	Sandwich vega tonijnsalade en ei	39990207	212	6,2	9,8				
	Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	228	9,8	20,7	Nuggets	30040298	142	8,5	7,8									
	Ronde 5	Veg. balletjes met stampot rode bietjes en kaas	39990190	306	23,5	25,0	Surinaamse gestoofde kip met rijst	30100082	402	20,4	57,3	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0				
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	220	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128	6,4	19,1									
31-dec	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	200	8,3	21,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	178	6,2	13,1	Abrikozen shake	30010018	176	7,1	12,2									
	Ronde 3	Erwtensoep met worst	39990099	156	11,3	18,9	Kipsalade	30050027	109	9,5	6,8	Panini met kip, pesto en mozzarella	30040165	205	11,0	23,6				
	Ronde 4	Kaasblokjes	30040003	194	12,3	0,0	Kibbeling met remouladesaus	39990066	129	8,1	7,6									
	Ronde 5	Procureurrollade met boerenkool en jus	30100189	299	21,1	17,8	Bami met ei en veg. kip	30100003	346	25,2	29,1	Franse rauwkost (courgette)	39990202	61	0,5	2,3				
	Ronde 6	Citroen meringue dessert met speculooscrumble	39990210	217	8,8	29,6	Vlaflip	39990014	125	6,9	14,3									
1-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV							
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	204	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	193	7,1	13,7									
	Ronde 3	Goulashsoep met vlees	39990081	94	5,6	9,3	Pastasalade met kip en Parmezaanse kaas	39990054	191	6,4	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	206	12,3	12,4				
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	222	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169	6,2	10,9									
	Ronde 5	Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30100027	254	20,6	18,5	Zoete aardappel masala met vis en rijst	30100041	289	21,2	28,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0				
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	306	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	83	7,2	12,8									
2-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	197	7,8	21,9	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	97	3,5	19,7				
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170	6,4	14,5									
	Ronde 3	Paprikasoep met kip	39990100	75	4,9	7,6	Salade van ei met tomaat	39990158	216	6,8	4,1	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185	7,6	12,4				
	Ronde 4	Hotdogbroodje	39990006	171	9,9	15,1	Veg. snackballetjes met kerriemayonaise	39990057	196	7,8	6,2									
	Ronde 5	Shepherd's Pie (vegan)	30110159	261	17,0	23,3	Kip sukiyaki met rijst en cashewnoten	39990187	400	23,6	49,9	Paprikareepjes	30090007	16	0,6	2,7				
	Ronde 6	Chocolademousse met crispparels	39990198	296	4,9	19,9	Aardbeienvla	30060021	103	6,8	15,1									
3-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	206	8,4	22,1	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	109	2,5	13,8				
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	214	6,2	12,1									
	Ronde 3	Minestrone-soep met soepvlees	39990126	85	4,9	12,6	Salade met geitenkaas en peer	39990042	159	5,2	4,7	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209	9,3	12,3				
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236	10,1	20,8	Kaasbroodjes	30040037	162	5,0	10,0									
	Ronde 5	Runderstoof met zuurkoolschotel	30100146	296	20,7	19,1	Groentelasagnette	30100038	383	19,6	27,7	rijkse rauwkost (Komkommer-tomaat sal	39990203	46	0,4	2,0				
	Ronde 6	Tropicalmousse met ananas	39990199	296	3,1	22,8	Sinaasappelvla	30060162	103	6,8	15,1									