


# Boodschappenlijst weekvoorbeeld lunchbuffet op school

Dit is een voorbeeld boodschappenlijst die scholen kunnen gebruiken voor het inkopen van een gezonde lunch op school. De boodschappenlijst is gebaseerd op ons [weekvoorbeeld lunchbuffet op school](#). Gebruik de boodschappenlijst ter inspiratie en pas hem waar nodig aan. We gaan uit van een lunch voor 5 schooldagen voor 25 kinderen, op basis van een budget van € 9,- per kind per week (passend bij de subsidie van het programma Schoolmaaltijden).

	Product	Hoeveelheid
	Volkorenbrood	7 broden
	Bruinbrood	4 broden
<b>Brood</b> 	Volkoren mini mueslibollen	25 stuks
	Volkoren knäckebröd	25 stuks
	Bruine bolletjes	25 stuks
	Volkoren bolletjes	25 stuks
	Volkoren wraps	50 stuks
<b>Zachte en vloeibare vetten</b> 	Halvarine	5 kuipjes (500 gram per stuk)
	30+ kaas	4 stukken (450 gram per stuk)
	100% pindakaas	2 potten (600 gram per stuk)
	Eieren	25 stuks
	Smeerkaas 15+/20+/30+	4 kuipjes (200 gram per stuk)
	Gerookte zalm (verlaagd in zout)	2 pakjes (200 gram per stuk)
<b>Beleg</b> 	Light zuivelspread	3 kuipjes (200 gram per stuk)
	Hüttenkäse	3 kuipjes (200 gram per stuk)
	100% notenpasta	2 potten (350 gram per stuk)
	Jam*	1 pot (440 gram per stuk)
	Kipfilet vleeswaar*	2 pakjes (200 gram per stuk)
	Hummus*	2 bakjes (200 gram per stuk)
	Appelstroop*	2 potten (450 gram per stuk)

\* Dit product is een dagkeuze (een keuze buiten de Schijf van Vijf).

	Product	Hoeveelheid
Groente 	Snackworteltjes	1 zak (500 gram per stuk)
	Snacktomaatjes	2 bakjes (500 gram per stuk)
	Paprika	5 stuks
	IJsbergsla	2 zakken (400 gram per stuk)
	Komkommer	3 stuks
Fruit (inclusief gedroogd) 	Appels	8 stuks
	Druiven	2 bakjes (500 gram per stuk)
	Peren	1 kilo
	Mandarijnen	1 kilo
	Bananen	1 tros (5 stuks)
	Rozijnen	3 zakjes (250 gram per stuk)
	Dadels	2 bakjes (250 gram per stuk)
Vijgen	2 zakjes (250 gram per stuk)	
Dranken 	Halfvolle melk/verrijkte sojadrink	6 flessen (2 liter per stuk)
	Karnemelk	3 pakken (1,5 liter per stuk)
	Drinkyoghurt aardbei 0% vet	3 pakken (1,5 liter per stuk)
	Thee	1 doosje

✓ Past binnen een budget van € 225,- per week (€ 9,- per kind)

Deze boodschappenlijst is gebaseerd op gemiddelde supermarktprijzen (april 2024). We zijn ervan uitgegaan dat elk kind 3 boterhammen, broodjes of wraps kan kiezen bij de lunch. Elk kind kan 3 verschillende belegsoorten kiezen.

Als je extra rekening wilt houden met duurzaamheid, kun je kiezen voor producten met een topkeurmerk zoals EKO, Beter Leven 2 of 3 sterren of Rainforest Alliance. Daarnaast kun je ervoor zorgen dat je weinig eten verspilt, bijvoorbeeld door eten dat over is de volgende dag te gebruiken.

### Tip

Kijk in de [productenlijst](#) of in de gratis app 'Kies Ik Gezond?' van het Voedingscentrum als je wilt weten of een product past in de Schijf van Vijf.

