food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 1

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
13-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Middag - ronde 2	**Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa**	39990147	304	22,3	17,3	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9					
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9										
14-jan	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	30110116	296	20,8	19,2	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0										
15-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	30110005	249	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4										
16-jan	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	39990055	146	3,5	14,5	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	30110089	310	19,9	27,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7										
17-jan	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	30110016	308	20,0	18,4	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
18-jan	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	30110066	302	20,0	23,4	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1										
19-jan																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 2	20-jan	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	39990070	101	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
		Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	39990123	313	16,0	28,6	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4				
			Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7									
	21-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	39990044	94	5,5	3,2	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
		Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	30110031	232	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9				
			Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3									
	22-jan	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
		Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	30110114	271	23,3	19,0	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1				
			Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2									
	23-jan	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
		Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	30110048	301	20,6	20,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3				
			Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9									
	24-jan	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	39990053	177	4,9	16,7	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
		Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5				
		Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	30110023	263	20,3	25,3	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1				
			Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3									
	25-jan	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2				
		Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	30110050	283	16,5	25,1	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1				
			Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4									
	26-jan															

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	27-jan	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	30010007	196	6,2	11,7	**Bananen cake**	30040267	212	8,8	21,2				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
		Middag - ronde 1	**Kersen shake**	30010007	196	6,2	11,7	**Bananen cake**	30040267	212	8,8	21,2				
		Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	30110085	216	18,6	16,5	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9				
			Na- Viscurry met rijst	30110065	319	15,5	30,6									
	28-jan	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6				
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6				
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	30110021	329	19,7	23,6	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1				
			Na- Groente tandori met rijst	30110054	341	17,5	33,7									
	29-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2				
		Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met spruitjesstamppot**	30110118	252	22,2	18,4	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9				
			Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	284	15,7	32,0									
	30-jan	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
		Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
		Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	30110005	249	20,5	19,1	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3				
			Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	286	17,7	36,3									
	31-jan	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	30040275	224	9,6	22,5				
		Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	30005025	227	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	30050027	109	9,5	6,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	30040275	224	9,6	22,5				
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	30110007	291	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9				
			Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8									
	1-feb	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	30040243	238	9,8	20,7				
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	30040243	238	9,8	20,7				
		Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	30110008	445	19,2	13,7	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4				
			Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0									
	2-feb															

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 4

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
3-feb	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Middag - ronde 2	**Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa**	39990147	304	22,3	17,3	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9					
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9										
4-feb	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	30110116	296	20,8	19,2	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0										
5-feb	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	30110005	249	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4										
6-feb	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	39990055	146	3,5	14,5	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	30110089	310	19,9	27,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7										
7-feb	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	30110016	308	20,0	18,4	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
8-feb	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	30110066	302	20,0	23,4	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1										
9-feb																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 5

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
10-feb	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	39990070	101	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	39990123	313	16,0	28,6	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7										
11-feb	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	39990044	94	5,5	3,2	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	30110031	232	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9					
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3										
12-feb	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	30110114	271	23,3	19,0	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2										
13-feb	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	30110048	301	20,6	20,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9										
14-feb	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	39990053	177	4,9	16,7	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5					
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	30110023	263	20,3	25,3	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1					
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3										
15-feb	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	30110050	283	16,5	25,1	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4										
16-feb																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 6

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
17-feb	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	30010007	196	6,2	11,7	**Bananen cake**	30040267	212	8,8	21,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Kersen shake**	30010007	196	6,2	11,7	**Bananen cake**	30040267	212	8,8	21,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	30110085	216	18,6	16,5	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9					
		Na- Viscurry met rijst	30110065	319	15,5	30,6										
18-feb	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	30110021	329	19,7	23,6	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Groente tandori met rijst	30110054	341	17,5	33,7										
19-feb	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met spruitjesstamppot**	30110118	252	22,2	18,4	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	284	15,7	32,0										
20-feb	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	30110005	249	20,5	19,1	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	286	17,7	36,3										
21-feb	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	30040275	224	9,6	22,5					
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	30005025	227	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	30050027	109	9,5	6,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	30040275	224	9,6	22,5					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	30110007	291	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
22-feb	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	30040243	238	9,8	20,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	30040243	238	9,8	20,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	30110008	445	19,2	13,7	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0										
23-feb																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 7

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
24-feb	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Middag - ronde 2	**Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa**	39990147	304	22,3	17,3	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9					
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9										
25-feb	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	30110116	296	20,8	19,2	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0										
26-feb	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	30110005	249	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4										
27-feb	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	39990055	146	3,5	14,5	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	30110089	310	19,9	27,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7										
28-feb	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	30110016	308	20,0	18,4	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
1-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	30110066	302	20,0	23,4	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1										
2-mrt																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
3-mrt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	39990070	101	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	39990123	313	16,0	28,6	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4				
		Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7									
4-mrt	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	39990044	94	5,5	3,2	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	30110031	232	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9				
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3									
5-mrt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	30110114	271	23,3	19,0	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1				
		Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2									
6-mrt	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	30110048	301	20,6	20,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3				
		Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9									
7-mrt	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	39990053	177	4,9	16,7	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	30110023	263	20,3	25,3	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1				
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3									
8-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	30110050	283	16,5	25,1	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1				
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4									
9-mrt															

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 9

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
10-mrt	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	30010007	196	6,2	11,7	**Bananen cake**	30040267	212	8,8	21,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Kersen shake**	30010007	196	6,2	11,7	**Bananen cake**	30040267	212	8,8	21,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	30110085	216	18,6	16,5	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9					
		Na- Viscurry met rijst	30110065	319	15,5	30,6										
11-mrt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	30110021	329	19,7	23,6	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Groente tandori met rijst	30110054	341	17,5	33,7										
12-mrt	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met spruitjesstamppot**	30110118	252	22,2	18,4	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	284	15,7	32,0										
13-mrt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	30110005	249	20,5	19,1	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	286	17,7	36,3										
14-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	30040275	224	9,6	22,5					
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	30005025	227	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	30050027	109	9,5	6,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	30040275	224	9,6	22,5					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	30110007	291	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
15-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	30040243	238	9,8	20,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	30040243	238	9,8	20,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	30110008	445	19,2	13,7	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469	20,2	38,0										
16-mrt																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 10

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
17-mrt	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	39990059	179	8,1	9,3					
	Middag - ronde 2	**Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaa**	39990147	304	22,3	17,3	**Bitterkoekjes - amandel vla**	30060160	116	6,8	14,9					
		Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	331	18,4	36,9										
18-mrt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	39990008	70	5,3	9,3	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	30040263	214	9,6	21,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	30110116	296	20,8	19,2	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	341	19,1	24,0										
19-mrt	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	39990116	211	6,3	14,5	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	30010009	185	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	30110005	249	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	39990015	61	8,6	5,9					
		Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	309	17,8	39,4										
20-mrt	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	30005060	200	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	39990055	146	3,5	14,5	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	30110089	310	19,9	27,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Surinaamse roti	30110036	202	17,4	13,7										
21-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	30010013	175	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	39990111	82	9,6	0,6					
	Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	30110016	308	20,0	18,4	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1					
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390	18,2	37,8										
22-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Salade caprese**	39990052	133	3,9	4,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	30040266	236	10,1	20,8					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	30110066	302	20,0	23,4	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401	20,4	26,1										
23-mrt																

food for Care

dialyse cyclus

WINTER

WEEK 11

				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
24-mrt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	39990070	101	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	39990104	123	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	30010015	194	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	39990123	313	16,0	28,6	**Caramel - hopjesvla**	30060131	119	6,6	19,4					
		Na- Kip masala met rijst	30110038	291	23,3	27,7										
25-mrt	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	39990044	94	5,5	3,2	**Vanille kwark**	30000021	188	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	30010005	173	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	30040037	242	7,4	16,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	30110031	232	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	39990020	179	7,0	23,9					
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	39990034	277	17,5	31,3										
26-mrt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met jonge kaas**	30005017	211	10,8	11,8	**Na- Couscous salade met feta**	39990025	181	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	30000019	183	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	30010006	212	6,2	11,7	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	30110114	271	23,3	19,0	**Chocoladevla**	30060027	128	6,4	19,1					
		Na- Spaghetti bolognese	39990036	336	20,1	29,2										
27-mrt	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met gebraden fricandeau**	30005007	143	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	39990143	123	5,1	16,2	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	30010008	175	6,4	12,9	**Notenmix**	30040029	234	5,7	11,7					
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	30110048	301	20,6	20,3	**Vlaflip**	39990014	125	6,9	14,3					
		Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	340	21,5	30,9										
28-mrt	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	30005023	206	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	39990053	177	4,9	16,7	**Gekookt ei**	OV	70	6,5	0,3
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	30010004	204	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	30040262	222	9,6	23,5					
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	30110023	263	20,3	25,3	**Slagroomvla**	30060019	139	6,4	16,1					
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	316	17,5	33,3										
29-mrt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	30005013	142	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	39990026	84	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	30000025	180	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	30010012	170	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	30040184	108	9,0	6,2					
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	30110050	283	16,5	25,1	**Aardbeienvla**	30060021	103	6,8	15,1					
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	30110094	397	23,3	42,4										
30-mrt																