



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	5-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	6-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7					
		Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	7-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3						Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	8-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3					
		Ronde 3						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	9-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstamppot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1					
	10-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1					
	11-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3						Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6					
		Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

			Energie			Eiwit	KH	Energie			Eiwit	KH	Energie			Eiwit	KH
			(kcal)	(g)	(g)				(kcal)	(g)	(g)	(kcal)			(g)	(g)	
WEEK 2	12-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3						Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	13-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
		Ronde 3						Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	14-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3						Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		Ronde 5	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	15-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3						Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
16-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3						Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
17-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7		
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
18-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8		
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3						Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	19-jan	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	20-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396,3	20,8	18,5	- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaal	39990182	416,4	20,9	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	21-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3						Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvervliesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	22-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7					
		Ronde 3						Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	23-jan	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2					
		Ronde 3						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
	24-jan	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV			Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2					
		Ronde 3						Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Vini volkorenbroodje gebraden fricandeau	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	25-jan	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV			Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9					
		Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 4

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3							
						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5							
		39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7		
	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1							
Na- Gehaktballetjes met hutspot	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7							
						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3		
	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1							
		30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7		
	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1							
Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
						Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8		
	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
		30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1		
	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							
Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3							
						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4		
	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2							
		30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2		
	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3							
Na- Runderlap met spruitjesstampot	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2							
						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5		
	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0							
		30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7		
	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1							
Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2							
						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
		30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1		
	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1							
Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
						Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8		
	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6							
		30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7		
	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 5	2-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9						
		Ronde 3							Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
	3-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9						
		Ronde 3							Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7						
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1						
	4-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
		Ronde 3							Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9						
		Ronde 5	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
	5-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
		Ronde 3							Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
		Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
	6-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
		Ronde 3							Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4
		Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
		Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
	7-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
		Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
		Ronde 3							Na- Lizensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
		Ronde 5	Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
		Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
	8-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
		Ronde 3							Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3
		Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met zalmalade	30040009	133,2	5,2	9,3						
		Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
		Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 6	9-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 3						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	10-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2					
		Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396,3	20,8	18,5	- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaal	39990182	416,4	20,9	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	11-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 3						Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4					
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvertviesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	12-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 3						Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilvertviesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	13-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 3						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8					
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
	14-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Vini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 3						Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7					
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	15-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8					
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 7	16-feb	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
		Ronde 3						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5	
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
		Ronde 5	Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
		Ronde 6	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
	17-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7						
		Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3	
		Ronde 4	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1						
Ronde 5		Na- Gehaktballetjes met hutspot	30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7		
Ronde 6		Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1							
18-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
	Ronde 3						Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8		
	Ronde 4	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1		
	Ronde 6	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							
19-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3							
	Ronde 3						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4		
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2							
	Ronde 5	Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2		
	Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3							
20-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2							
	Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5		
	Ronde 4	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0							
	Ronde 5	Na- Runderlap met spruitjesstamppot	30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7		
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1							
21-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3		
	Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2							
	Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
	Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1		
	Ronde 6	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1							
22-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV					
	Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
	Ronde 3						Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8		
	Ronde 4	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6							
	Ronde 5	Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7		
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 8	23-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9					
		Ronde 3						Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0					
		Ronde 5	Na- Veg. balletjes met stampot rode bietjes en geitenkaas	39990191	312,9	16,0	28,6	Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	24-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9					
		Ronde 3						Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5
		Ronde 4	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7					
		Ronde 5	Na- Runderlap met krieltjes en bonen	30110031	237,9	19,7	16,4	Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1					
	25-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1					
		Ronde 3						Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9					
		Ronde 5	Na- Kippenragout met zilvervliesrijst en doperwten	30110138	294,0	15,0	32,8	Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	26-feb	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3					
		Ronde 3						Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Procureurrollade met boerenkool en jus	30110016	308,4	20,0	18,4	Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Limoenkwark met gedroogde vruchten	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
27-feb	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3						Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5	Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1	
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
28-feb	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5	Na- Broccolistampot met veg. balletjes	30110147	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7	
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
1-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3						Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met zalmсалade	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing	39990004	82,1	0,3	2,7	
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 9	2-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5
		Ronde 3						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9					
		Ronde 4	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5					
		Ronde 5	Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7
		Ronde 6	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Caramel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	3-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3
		Ronde 3						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2					
		Ronde 4	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396,3	20,8	18,5	- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaal	39990182	416,4	20,9	35,4	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7
		Ronde 6	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1					
	4-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1	Mini volkoren met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8
		Ronde 3						Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4					
		Ronde 4	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2					
		Ronde 5	Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilervliesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1
		Ronde 6	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9					
	5-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4
		Ronde 3						Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2					
		Ronde 4	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7					
		Ronde 5	Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Chili sin carne met zilervliesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2
		Ronde 6	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3					
	6-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5
		Ronde 3						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8					
		Ronde 4	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7					
		Ronde 5	Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7
		Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020	179,4	7,0	23,9					
	7-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3
		Ronde 2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007	167,2	9,8	11,9
		Ronde 3						Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7					
		Ronde 4	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5					
		Ronde 5	Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1
		Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4					
	8-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV			
		Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8
		Ronde 3						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8					
		Ronde 4	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Wrap met zalsalade	30040009	133,2	5,2	9,3					
		Ronde 5	Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7
		Ronde 6	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2					



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 10

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
Na- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte kaas	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3							
						Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5							
		39990147	304,4	22,3	17,3	Na- Nasi goreng met veg. kip	30110024	323,5	20,8	35,3	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7		
	Hangop van limoen en rabarber	39990016	187,2	3,0	18,6	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1							
Na- Gehaktballetjes met hutspot	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7							
						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini sandwich met tonijnsalade	39990008	70,3	5,3	9,3		
	Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1							
		30110116	296,2	20,8	19,2	Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	39990151	340,8	19,1	24,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7		
	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1							
Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
						Griekse salade met feta	39990116	210,8	6,3	14,5	Mini volkoren broodje met jonge kaas	30005017	210,9	10,8	11,8		
	Chocoladereep	30040292	323,1	6,1	29,2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
		30110005	249,3	20,5	19,1	Na- Ravioli veg. bolognese	39990038	308,9	17,8	39,4	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1		
	Witte chocolademousse	39990011	343,4	3,5	23,0	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							
Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3							
						Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060	185,4	7,6	12,4		
	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2							
		30110089	328,8	19,8	29,2	Na- Surinaamse roti	30110036	202,1	17,4	13,7	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2		
	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3							
Na- Runderlap met spruitjesstampot	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003	169,7	5,7	13,2							
						Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025	227,3	11,3	13,5		
	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0							
		30110118	252,0	22,2	18,4	Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	30110032	390,3	18,2	37,8	Paprikareepjes	30090007	15,6	0,6	2,7		
	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1							
Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV					Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3	
	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2							
						Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009	138,3	8,2	13,5		
	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4							
		30110066	316,7	20,6	24,3	Na- Spinazielasagnette met vis	30110033	401,4	20,4	26,1	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1		
	Perzikenkwark met granola	39990017	132,0	6,5	14,0	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1							
Na- Kipfilet met zoete aardappelpuree en Mexicaanse groente	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV					Gekookt ei	OV				
	Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1							
						Salade met geitenkaas en peer	39990042	170,8	5,2	5,2	Mini krentenbolletje met kaas	30005015	218,3	9,3	19,8		
	Hartig taartje met tomaat en feta	30040284	119,5	5,1	10,2	Brownie	30040274	226,9	9,9	22,6							
		30110153	295,0	20,8	20,5	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Komkommersalade	39990004	82,1	0,3	2,7		
	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Magere kwark met fruit	39990015	61,2	8,6	5,9							



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
16-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9						
	Ronde 3	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Mini sandwich eiersalade	39990070	100,6	3,3	9,0	
	Ronde 4						Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0						
	Ronde 5						Na- Kip masala met rijst	30110038	278,3	19,9	28,7	Fijne rauwkost	39990002	35,8	0,3	2,1	
	Ronde 6	Vanille kwark met granola	39990105	160,8	6,3	15,2	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4						
17-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Aardbeien shake	30010005	173,1	5,8	12,9						
	Ronde 3	Roomboter cake	30040155	221,1	3,4	27,8	Na- Groene bonensalade met Parmezaanse kaas	39990044	94,2	5,5	3,2	Mini volkorenbroodje ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4						Krokante notenmelange	30040296	207,9	8,0	12,7						
	Ronde 5						Na- Orzo met tomaat-spinaziesaus	39990180	269,3	20,9	33,5	Rauwkost (waldorf)	39990115	44,6	0,6	4,2	
	Ronde 6	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Slagroomvla	30060019	139,1	6,4	16,1						
18-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Tropical shake	30010011	158,1	6,4	13,1						
	Ronde 3	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Mini meergranenbroodje met jonge kaas	30005019	215,6	10,5	13,5	
	Ronde 4						Mini loempia's met saus	39990063	122,3	2,9	13,9						
	Ronde 5						Na- Spaghetti bolognese	39990036	339,2	20,3	29,7	Rauwkost (bonte)	39990001	39,4	0,5	2,7	
	Ronde 6	Aardbeienmousse met rood fruit	39990121	219,5	2,6	11,2	Chocoladevla	30060027	128,0	6,4	19,1						
19-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Peer - bosvruchten shake	30010008	175,4	6,4	12,9	Abrikozen shake	30010018	200,2	6,9	11,3						
	Ronde 3	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Mexicaanse salade	39990143	136,2	5,6	18,0	ni volkorenbroodje met gebraden fricande	30005007	167,2	9,8	11,9	
	Ronde 4						Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5						
	Ronde 5						Na- Bami met ei en veg. kip	30110026	346,1	25,1	29,0	Komkommersalade	39990003	35,8	1,1	3,7	
	Ronde 6	Limoenkwar	39990018	112,4	8,0	19,3	Vlaflip	39990014	125,0	6,9	14,3						
20-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Gekookt ei	OV				
	Ronde 2	Bosbessen shake	30010004	203,7	5,8	12,9	Ananas shake	30010016	192,9	7,1	13,7						
	Ronde 3	Appeltaart muffin	30040262	221,7	9,6	23,5	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Mini volkorenbroodje met oude kaas	30005023	205,6	12,3	12,4	
	Ronde 4						Pie met kaas en spinazie	30040286	169,2	6,2	10,9						
	Ronde 5						Na- Kipfilet met aardappel, groenten en kerriesaus	30110018	254,3	21,0	18,2	Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Rauwkost (Atlantic)
	Ronde 6	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Griekse yoghurt met rood fruit	39990120	54,5	6,3	7,2						
21-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV				Mini rozijnenbol	30000007	96,6	3,5	19,7	
	Ronde 2	Frambozen shake	30010017	176,1	7,1	12,2	Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5						
	Ronde 3	Spekkoek	30040149	230,0	3,6	15,0	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Mini volkorenbroodje met ham	30005013	145,4	9,7	12,5	
	Ronde 4						Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2						
	Ronde 5						Na- Broccolistamppot met veg. balletjes	30110147	283,5	16,5	25,1	Na- Surinaamse gestoofde kip met rijst	30110094	396,7	23,3	42,4	Paprikareepjes
	Ronde 6	Chocolademousse	30060085	208,6	3,6	12,1	Aardbeienvla	30060021	103,4	6,8	15,1						
22-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV				Mini croissant	30000005	108,8	2,5	13,8	
	Ronde 2	Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7						
	Ronde 3	Speculaas muffin	30040266	236,0	10,1	20,8	Salade met geitenkaas en rode biet	39990043	144,5	4,4	5,2	Mini volkorenbroodje brie	30005021	209,2	9,3	12,3	
	Ronde 4						Wrap met zalm	30040009	133,2	5,2	9,3						
	Ronde 5						Na- Zoete aardappel masala met vis en rijst	30110023	269,7	20,2	25,2	Na- Groentelasagnette	30110015	392,8	19,7	26,3	Komkommersalade met balsamicodressing
	Ronde 6	Kwark met aardbeiencompote	39990106	67,4	8,5	8,0	Sinaasappelvla	30060162	103,4	6,8	15,1						



3-weekse nefrologie cyclus

WINTER

WEEK 12

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)				Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		
23-mrt	Ronde 1	Aardbeien kwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	200,2	6,9	11,3	Gekookt ei	OV	138,3	8,2	13,5			
		Kersen shake	30010007	196,3	6,2	11,7	Abrikozen shake	30010018				Mini meergranenbroodje kipfilet	30005009						
	Ronde 2	Bananen cake	30040267	212,4	8,8	21,2	Na- Aziatische salade	39990104	123,3	4,9	12,9	Rauwkost (bonte)	39990001				39,4	0,5	2,7
		Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes	30110114	271,2	23,3	19,0	Poffertjes	30040063	111,6	3,1	20,5								
	Ronde 3	Griekse yoghurt met cashewnoten en druiven	39990155	106,9	6,9	12,4	Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	39990142	313,0	19,3	32,7	Caramel - hopjesvla	30060131				118,7	6,6	19,4
24-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	203,7	5,8	12,9	Gekookt ei	OV	70,3	5,3	9,3			
		Kokos - mango shake	30010015	194,3	7,2	12,3	Bosbessen shake	30010004				Mini sandwich met tonijnsalade	39990008						
	Ronde 2	Chocoladecake reep	30040292	323,1	6,1	29,2	Salade caprese	39990052	132,7	3,9	4,2	Komkommersalade	39990003				35,8	1,1	3,7
		Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli	30110152	396,3	20,8	18,5	Kipspiesje met satésaus	39990117	124,2	11,3	4,0								
	Ronde 3	Citroenkwark met abrikoos	39990019	95,1	7,8	15,5	- Marokaanse stoof met couscous en amandelschaal	39990182	416,4	20,9	35,4	Chocoladevla	30060027				128,0	6,4	19,1
25-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	158,1	6,4	13,1	Gekookt ei	OV	210,9	10,8	11,8			
		Aardbei-rabarber shake	30010009	184,6	6,3	11,7	Tropical shake	30010011				Mini volkoren met jonge kaas	30005017						
	Ronde 2	Wrap met kipsalade	30040017	113,9	4,2	9,4	Na- Poké bowl salade met vinaigrette	39990174	164,7	5,9	12,4	Fijne rauwkost	39990002				35,8	0,3	2,1
		Na- Rendang (vegan) met sperziebonen, zilvertviesrijst en kokos	39990181	398,3	21,7	30,6	Worstenbroodje	30040184	107,6	9,0	6,2								
	Ronde 3	Bananenvla	30060023	103,4	6,8	15,1	Na- Macaroni veg. bolognese	39990109	283,7	15,7	32,0	Magere kwark met fruit	39990015				61,2	8,6	5,9
26-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	192,9	7,1	13,7	Gekookt ei	OV	185,4	7,6	12,4			
		Zwarte bessen shake	30010006	212,0	6,2	11,7	Ananas shake	30010016				Mini volkorenbroodje met grillworst	30005060						
	Ronde 2	Mini appeltaartje	30040205	185,6	2,7	30,3	Na- Couscous salade met feta	39990025	180,9	5,1	16,2	Rauwkost (waldorf)	39990115				44,6	0,6	4,2
		Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen	30110005	249,3	20,5	19,1	Notenmix	30040029	234,1	5,7	11,7								
	Ronde 3	Griekse yoghurt met speculooscrumble	39990125	92,4	6,4	12,4	Na- Chili sin carne met zilvertviesrijst en kaas	39990119	262,4	15,0	31,1	Vlaflip	39990014				125,0	6,9	14,3
27-mrt	Ronde 1	Perzikenkwark	30000025	180,0	10,1	22,7	Brood ontbijt	OV	169,7	5,7	13,2	Gekookt ei	OV	227,3	11,3	13,5			
		Mandarijnen shake	30010013	174,7	7,0	12,2	Rode vruchten shake	30010003				Mini meerganenbroodje met oude kaas	30005025						
	Ronde 2	Wortel-sinaasappelcake	30040275	224,3	9,6	22,5	Na- Kipsalade	30050027	108,6	9,5	6,8	Paprikareepjes	30090007				15,6	0,6	2,7
		Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet	30110007	290,6	20,5	20,3	Wrap met hummus en komkommer	30040091	87,0	3,4	8,7								
	Ronde 3	Kwark met appel en perencompote	39990107	61,6	8,5	6,5	Na- Vegetarische tandori met rijst	30110054	354,8	19,5	32,3	Slagroomvla met bitterkoekjes	39990020				179,4	7,0	23,9
28-mrt	Ronde 1	Vanille kwark	30000021	187,5	10,5	23,7	Brood ontbijt	OV	176,1	7,1	12,2	Suikerbrood	30000003	132,8	3,0	27,3			
		Mango shake	30010012	170,4	6,4	14,5	Frambozen shake	30010017				Vini volkorenbroodje gebraden fricandea	30005007						
	Ronde 2	Chocolade muffin	30040243	237,9	9,8	20,7	Na- Pastasalade met kip	39990053	176,9	4,9	16,7	Rauwkost (Atlantic)	39990171	33,3	0,7	3,1			
		Na- Aardappelomelet	30110008	444,5	19,2	13,7	Indiaas groentetaartje	30040270	129,5	5,0	11,5								
	Ronde 3	Kaneelmousse met stroopwafel	39990012	305,8	3,9	18,1	Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	39990149	469,1	20,2	38,0	Karamel - hopjesvla	30060131	118,7	6,6	19,4			
29-mrt	Ronde 1	Aardbeienkwark	30000019	183,0	9,8	24,2	Brood ontbijt	OV	175,4	6,4	12,9	Gekookt ei	OV	218,3	9,3	19,8			
		Bananen shake	30010010	199,2	6,3	12,3	Peer - bosvruchten shake	30010008				Mini krentenbolletje met kaas	30005015						
	Ronde 2	Appel caketaartje	30040294	211,3	5,0	28,1	Na- Linzensalade	39990026	84,3	6,0	4,8	Komkommersalade	39990004				82,1	0,3	2,7
		Na- Zalm met puree en groenten	30110051	332,3	22,2	18,1	Wrap met zalmsalade	30040009	133,2	5,2	9,3								
	Ronde 3	Tropicalmousse	30060165	205,1	2,5	9,1	Na- Lasagnette bolognese	30110025	422,6	20,9	26,3	Vanille kwark met granola	39990105				160,8	6,3	15,2