food for Care
food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 1	23-sep	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Middag - ronde 2	**a- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka**	304,4	22,3	17,3	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6			
			Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9							
	24-sep	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	289,3	19,1	19,5	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
			Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,8	19,1	24,0							
	25-sep	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	249,3	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9			
			Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4							
	26-sep	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	138,8	3,1	13,0	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	309,8	19,9	27,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
			Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7							
	27-sep	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	308,4	20,0	18,4	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1			
			Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8							
	28-sep	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	301,9	20,0	23,4	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7			
			Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1							
	29-sep												

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 2	30-sep	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	100,6	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	312,9	16,0	28,6	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1			
			Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7							
	1-okt	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	141,7	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	100,1	5,5	4,6	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	231,9	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9			
			Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2							
	2-okt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje met jonge kaas**	215,6	10,5	13,5	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
		Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	271,2	23,3	19,0	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
			Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3							
	3-okt	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
		Ochtend - ronde 2	**Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	300,6	20,6	20,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
			Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9							
	4-okt	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	205,6	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	176,9	4,9	16,7	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	263,3	20,3	25,3	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1			
			Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3							
	5-okt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	141,7	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	283,5	16,5	25,1	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7			
			Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4							
	6-okt												

food for Care

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 3	7-okt	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	216,3	18,6	16,5	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6			
			Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6							
	8-okt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	329,5	19,7	23,6	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
			Na- Groente tandori met rijst	341,3	17,5	33,7							
	9-okt	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Veg. hachee met rode kool stamppot**	229,2	19,3	20,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9			
			Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2							
	10-okt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
		Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	249,3	20,5	19,1	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
			Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	285,9	17,7	36,3							
	11-okt	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	108,6	9,5	6,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	290,6	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9			
			Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0							
	12-okt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7			
		Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	444,5	19,2	13,7	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1			
			Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	469,1	20,2	38,0							
	13-okt												

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 4	14-okt	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Middag - ronde 2	**a- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka**	304,4	22,3	17,3	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6			
			Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9							
	15-okt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	289,3	19,1	19,5	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
			Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,8	19,1	24,0							
	16-okt	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	249,3	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9			
			Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4							
	17-okt	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	138,8	3,1	13,0	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	309,8	19,9	27,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
			Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7							
	18-okt	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	308,4	20,0	18,4	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1			
			Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8							
	19-okt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	301,9	20,0	23,4	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7			
			Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1							
	20-okt												

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 5

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
21-okt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	100,6	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	312,9	16,0	28,6	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1				
		Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7								
22-okt	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	141,7	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	100,1	5,5	4,6	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	231,9	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9				
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2								
23-okt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje met jonge kaas**	215,6	10,5	13,5	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	271,2	23,3	19,0	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3								
24-okt	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	300,6	20,6	20,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9								
25-okt	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	205,6	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	176,9	4,9	16,7	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	263,3	20,3	25,3	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1				
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3								
26-okt	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	141,7	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	283,5	16,5	25,1	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7				
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4								
27-okt													

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 6

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
28-okt	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	216,3	18,6	16,5	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6				
		Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6								
29-okt	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	329,5	19,7	23,6	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Groente tandori met rijst	341,3	17,5	33,7								
30-okt	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. hachee met rode kool stamppot**	229,2	19,3	20,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9				
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2								
31-okt	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	249,3	20,5	19,1	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	285,9	17,7	36,3								
1-nov	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	108,6	9,5	6,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	290,6	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9				
		Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0								
2-nov	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	444,5	19,2	13,7	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1				
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	469,1	20,2	38,0								
3-nov													

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 7	4-nov	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Middag - ronde 2	**a- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka**	304,4	22,3	17,3	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6			
			Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9							
	5-nov	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	289,3	19,1	19,5	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
			Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,8	19,1	24,0							
	6-nov	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	249,3	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9			
			Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4							
	7-nov	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	138,8	3,1	13,0	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	309,8	19,9	27,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
			Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7							
	8-nov	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	308,4	20,0	18,4	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1			
			Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8							
	9-nov	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	301,9	20,0	23,4	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7			
			Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1							
	10-nov												

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK8

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
11-nov	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	100,6	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	312,9	16,0	28,6	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1				
		Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7								
12-nov	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	141,7	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	100,1	5,5	4,6	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	231,9	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9				
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2								
13-nov	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje met jonge kaas**	215,6	10,5	13,5	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	271,2	23,3	19,0	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3								
14-nov	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	300,6	20,6	20,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9								
15-nov	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	205,6	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	176,9	4,9	16,7	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	263,3	20,3	25,3	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1				
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3								
16-nov	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	141,7	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	283,5	16,5	25,1	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7				
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4								
17-nov													

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 9		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
18-nov	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2			
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**		
	Middag - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2			
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	216,3	18,6	16,5	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6			
		Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6							
19-nov	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	329,5	19,7	23,6	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
		Na- Groente tandori met rijst	341,3	17,5	33,7							
20-nov	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. hachee met rode kool stamppot**	229,2	19,3	20,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9			
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2							
21-nov	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Gekookt ei**		
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
	Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	249,3	20,5	19,1	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	285,9	17,7	36,3							
22-nov	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5			
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	108,6	9,5	6,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5			
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	290,6	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9			
		Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0							
23-nov	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7			
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7			
	Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	444,5	19,2	13,7	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1			
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	469,1	20,2	38,0							
24-nov												

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
WEEK 10	25-nov	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3			
		Middag - ronde 2	**a- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka**	304,4	22,3	17,3	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6			
			Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9							
	26-nov	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	289,3	19,1	19,5	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
			Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,8	19,1	24,0							
	27-nov	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
		Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	249,3	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9			
			Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4							
	28-nov	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	138,8	3,1	13,0	**Gekookt ei**		
		Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
		Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	309,8	19,9	27,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
			Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7							
	29-nov	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
		Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6			
		Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	308,4	20,0	18,4	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1			
			Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8							
	30-nov	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
		Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8			
		Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	301,9	20,0	23,4	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7			
			Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1							
	1-dec												

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 11

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
2-dec	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	100,6	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	312,9	16,0	28,6	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1				
		Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7								
3-dec	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	141,7	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	100,1	5,5	4,6	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	231,9	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9				
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2								
4-dec	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje met jonge kaas**	215,6	10,5	13,5	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	271,2	23,3	19,0	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3								
5-dec	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	300,6	20,6	20,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9								
6-dec	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	205,6	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	176,9	4,9	16,7	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	263,3	20,3	25,3	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1				
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3								
7-dec	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	141,7	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	283,5	16,5	25,1	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7				
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4								
8-dec													

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 12

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
9-dec	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	216,3	18,6	16,5	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6				
		Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6								
10-dec	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	329,5	19,7	23,6	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Groente tandori met rijst	341,3	17,5	33,7								
11-dec	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. hachee met rode kool stamppot**	229,2	19,3	20,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9				
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2								
12-dec	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	249,3	20,5	19,1	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	285,9	17,7	36,3								
13-dec	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	108,6	9,5	6,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	290,6	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9				
		Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0								
14-dec	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	444,5	19,2	13,7	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1				
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	469,1	20,2	38,0								
15-dec													

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 13

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
16-dec	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3				
	Middag - ronde 2	**a- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka**	304,4	22,3	17,3	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6				
		Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9								
17-dec	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	289,3	19,1	19,5	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,8	19,1	24,0								
18-dec	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	249,3	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9				
		Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4								
19-dec	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	138,8	3,1	13,0	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	309,8	19,9	27,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7								
20-dec	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	308,4	20,0	18,4	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1				
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8								
21-dec	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	301,9	20,0	23,4	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7				
		Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1								
22-dec													

food for Care

dialyse cyclus HERFST

12-8-2024

WEEK 14		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
23-dec	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich eiersalade**	100,6	3,3	9,0	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. balletjes met stamppot rode bietjes en geitenkaas**	312,9	16,0	28,6	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1			
		Na- Kip masala met rijst	291,0	23,3	27,7							
24-dec	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje ham**	141,7	8,9	12,6	**Groene bonensalade met Parmezaanse kaas**	100,1	5,5	4,6	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kaasbroodjes**	242,2	7,4	16,2			
	Middag - ronde 2	**Na- Runderlap met krieltjes en bonen**	231,9	19,6	17,2	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9			
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2							
25-dec	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje met jonge kaas**	215,6	10,5	13,5	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
	Middag - ronde 2	**Na- Varkensfiletlapje met puree en spruitjes**	271,2	23,3	19,0	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1			
		Na- Fusilli pomodoro met mozzarella	277,2	17,5	31,3							
26-dec	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
	Ochtend - ronde 2	**Mini tarwe broodje met gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7			
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met krieltjes en erwtjes en worteltjes**	300,6	20,6	20,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3			
		Na- Bami met ei en veg. kip	339,5	21,5	30,9							
27-dec	Ochtend - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met oude kaas**	205,6	12,3	12,4	**Na- Pastasalade met kip**	176,9	4,9	16,7	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Bosbessen shake**	203,7	5,8	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5			
	Middag - ronde 2	**Na- Zoete aardappel masala met vis**	263,3	20,3	25,3	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1			
		Na- Italiaanse macaronischotel met kaas	315,7	17,5	33,3							
28-dec	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met ham**	141,7	8,9	12,6	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Perzikenkwark**	180,0	10,1	22,7
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2			
	Middag - ronde 2	**Na- Broccolistamppot met veg. balletjes**	283,5	16,5	25,1	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7			
		Na- Surinaams gestoofde kip met rijst	396,7	23,3	42,4							
29-dec												

food for Care

dialyse cyclus — HERFST

12-8-2024

WEEK 15

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
30-dec	Ochtend - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Kersen shake**	196,3	6,2	11,7	**Bananen cake**	212,4	8,8	21,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. goulash met bonenstamppot**	216,3	18,6	16,5	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6				
		Na- Viscurry met rijst	318,6	15,5	30,6								
31-dec	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met zoete aardappelpuree en broccoli**	329,5	19,7	23,6	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Groente tandori met rijst	341,3	17,5	33,7								
1-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Veg. hachee met rode kool stamppot**	229,2	19,3	20,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9				
		Na- Spaghetti bolognese	335,9	20,1	29,2								
2-jan	Ochtend - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Na- Couscous salade met feta**	180,9	5,1	16,2	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Zwarte bessen shake**	212,0	6,2	11,7	**Notenmix**	234,1	5,7	11,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Kippendij met krieltjes, erwtjes en wortelen**	249,3	20,5	19,1	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Chili sin carne met zilvervliesrijst en kaas	285,9	17,7	36,3								
3-jan	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Kipsalade**	108,6	9,5	6,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Wortel-sinaasappelcake**	224,3	9,6	22,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode biet**	290,6	20,5	20,3	**Slagroomvla met bitterkoekjes**	179,4	7,0	23,9				
		Na- Macaroni veg. bolognese	283,7	15,7	32,0								
4-jan	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje gebraden fricandeau**	142,9	9,4	12,2	**Mexicaanse salade**	123,0	5,1	16,2	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Chocolade muffin**	237,9	9,8	20,7				
	Middag - ronde 2	**Na- Aardappelomelet**	444,5	19,2	13,7	**Hopjesvla**	117,8	5,3	20,1				
		Na- Fusilli met kip, pesto en geraspte kaas	469,1	20,2	38,0								
5-jan													

food for Care

dialyse cyclus

HERFST

12-8-2024

WEEK 16

			Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)		Energie (kcal)	Eiwit (g)	KH (g)
6-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Na- Aziatische salade**	123,3	4,9	12,9	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Aardbeien shake**	173,1	5,8	12,9	**Kippenragout met pasteitje**	178,9	8,1	9,3				
	Middag - ronde 2	**a- Blinde vink met krieltjes, bloemkool, kaassaus en geraspte ka**	304,4	22,3	17,3	**Caramelvla**	126,2	6,2	19,6				
		Na- Nasi goreng met veg. kip	330,7	18,4	36,9								
7-jan	Ochtend - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8				
	Ochtend - ronde 2	**Mini sandwich met tonijnsalade**	70,3	5,3	9,3	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Kokos - mango shake**	194,3	7,2	12,3	**Cranberry muffin**	213,9	9,6	21,8				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met hutspot**	289,3	19,1	19,5	**Chocoladevla**	128,0	6,4	19,1				
		Na- Groenterisotto met Parmezaanse kaas	340,8	19,1	24,0								
8-jan	Ochtend - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkoren met jonge kaas**	210,9	10,8	11,8	**Griekse salade met feta**	210,8	6,3	14,5	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Aardbei-rabarber shake**	184,6	6,3	11,7	**Worstenbroodje**	107,6	9,0	6,2				
	Middag - ronde 2	**Na- Kipfilet met aardappel, groentemix en roomsaus**	249,3	20,5	19,1	**Magere kwark met fruit**	61,2	8,6	5,9				
		Na- Ravioli veg. bolognese	308,9	17,8	39,4								
9-jan	Ochtend - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Ochtend - ronde 2	**Mini volkorenbroodje met grillworst**	199,6	6,8	11,9	**Quinoasalade met pecannoten**	138,8	3,1	13,0	**Gekookt ei**			
	Middag - ronde 1	**Peer - bosvruchten shake**	175,4	6,4	12,9	**Appeltaart muffin**	221,7	9,6	23,5				
	Middag - ronde 2	**Na- Vispotje met zilvervliesrijst en peultjes**	309,8	19,9	27,3	**Vlaflip**	125,0	6,9	14,3				
		Na- Surinaamse roti	202,1	17,4	13,7								
10-jan	Ochtend - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meerganenbroodje met oude kaas**	227,3	11,3	13,5	**Na- Linzensalade**	84,3	6,0	4,8	**Vanille kwark**	187,5	10,5	23,7
	Middag - ronde 1	**Mandarijnen shake**	174,7	7,0	12,2	**Kipspiesje met tzatziki**	82,3	9,6	0,6				
	Middag - ronde 2	**Na- Procureurrollade met boerenkool en jus**	308,4	20,0	18,4	**Slagroomvla**	139,1	6,4	16,1				
		Na- Veg. balletjes met bami en satésaus	390,3	18,2	37,8								
11-jan	Ochtend - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8				
	Ochtend - ronde 2	**Mini meergranenbroodje kipfilet**	147,8	8,3	13,9	**Salade caprese**	125,7	3,7	3,8	**Aardbeienkwark**	183,0	9,8	24,2
	Middag - ronde 1	**Mango shake**	170,4	6,4	14,5	**Speculaas muffin**	236,0	10,1	20,8				
	Middag - ronde 2	**Na- Gehaktballetjes met puree en rode kool**	301,9	20,0	23,4	**Rode vruchten vla**	100,9	5,5	15,7				
		Na- Spinazielasagnette met vis	401,4	20,4	26,1								
12-jan													