

zondag 23 april 2023

			Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	IJzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine D (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Foliumzuur (µg)	Vitamine B12 (µg)	Niacine (mg)	Vitamine C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)	
Ontbijt																																
2	voor 1 snee	Blue band margarine / halvarine goede start	41	4,6	1,3	0,1	0,2	0	0,04	0	8	16	5	72	0	0	0	0	96	0,9	1,2	0	0	0,17	0	0,3	0	0	0	0	3	0
	Blue Band	N.v.t.																														
2	voor 1 snee	Kaas, 48+	151	12,3	8	9	0	0	0,72	0	15	287	33	330	13	0	5	1,3	140	0,1	0,4	0	0,1	0,01	9	0,89	0	0	8	176	0	
	Algemeen	N.v.t.																														
2	bolletje	Schnitt tarwe 10st/	238	1,3	0,3	8,6	45,4	5,3	1,09	0	39	436	192	29	43	1,4	4	1	0	0	0,1	0,09	0,06	0,07	27	0	1,2	0	59	142	1	
	Jumbo	N.v.t.																														
6	kopje	Koffie	8	0	0	1,5	0,8	0	0,02	0	743	8	585	30	45	1,5	0	0,1	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	3	0	3	0	1	
	Algemeen	Bereid																														
2	voor 1 snee	Blue band margarine / halvarine goede start	41	4,6	1,3	0,1	0,2	0	0,04	0	8	16	5	72	0	0	0	0	96	0,9	1,2	0	0	0,17	0	0,3	0	0	0	3	0	
	Blue Band	N.v.t.																														
Subtotaal			479	22,7	11	19,2	46,5	5,3	1,91	0	812	763	820	534	101	3	9	2,4	332	1,9	2,8	0,17	0,24	0,42	36	1,49	4,2	0	71	323	2	
Lunch																																
1	bol	Krentenbollen	131	0,9	0,4	3,1	26,3	1,9	0,5	0	16	200	198	27	14	0,8	2	0,3	0	0	0,4	0,03	0,05	0,05	15	0	0,6	0	25	49	5	
	Plus	N.v.t.																														
Subtotaal			131	0,9	0,4	3,1	26,3	1,9	0,5	0	16	200	198	27	14	0,8	2	0,3	0	0	0,4	0,03	0,05	0,05	15	0	0,6	0	25	49	5	
Avondeten																																
2	opscheplepel	Ovenfrites	147	5,4	0,6	2,3	21,5	1,8	0,28	0	33	112	426	9	21	0,5	1	0,4	0	0	0,6	0,07	0,03	0,72	14	0	1,2	8	2	77	0	
	Jumbo	Bereid in oven/airfryer																														
2	struik	Witlof	21	0,3	0	1,6	2,6	1,4	0,8	0	123	319	236	31	13	0,3	0	0,2	1	0	0,3	0,09	0,03	0,02	33	0	0,3	0	17	40	3	
	Algemeen	Gekookt met zout																														
1	voorgesneden plak	Kaas, 48+	113	9,2	6	6,8	0	0	0,54	0	12	215	25	248	10	0	4	1	105	0,1	0,3	0	0,08	0,01	7	0,67	0	0	6	132	0	
	Algemeen	N.v.t.																														
2	voor 1 snee	Ham	59	2,7	0,9	7,2	1,1	0,2	0,91	0	32	363	233	4	8	0,4	5	1	0	0	0,2	0,23	0,07	0,04	1	0,19	2,5	12	1	145	0	

Subtotaal			240	5,6	0,6	13,6	31,2	4	0,15	0	777	59	782	223	87	1,8	6	1,8	2	0	1,3	0,19	0,49	0,47	49	0,71	2,9	0	24	298	11
Lunch																															
1 stuks	Broodje, meergranen hard		147	3	0,5	6,5	21,9	3,4	0,48	0	14	191	108	29	30	0,9	3	0,7	0	0	0,1	0,06	0,04	0,06	19	0	1	0	28	90	1
Algemeen	N.v.t.																														
1 voorgesneden plak	Kaas, 48+		113	9,2	6	6,8	0	0	0,54	0	12	215	25	248	10	0	4	1	105	0,1	0,3	0	0,08	0,01	7	0,67	0	0	6	132	0
Algemeen	N.v.t.																														
Subtotaal			260	12,2	6,5	13,2	21,9	3,4	1,02	0	26	406	132	276	40	0,9	7	1,6	105	0,1	0,3	0,06	0,11	0,07	26	0,67	1	0	34	221	1

Avondeten																															
3 opscheplepel	Spaghetti, volkoren		180	1,2	0,1	7,5	31,9	5,6	0,51	0	88	203	94	34	63	2,3	15	1,7	0	0	0,3	0,14	0,03	0	14	0	3,4	0	12	174	1
Algemeen	Gekookt met zout																														
3 sauslepel	Tomatensaus met gehakt		123	8,2	3,4	10,4	1,8	0,5	0,28	0	69	112	256	10	14	1,2	5	2,2	19	0,3	0,6	0,07	0,08	0,17	11	0,92	2,3	9	2	106	2
Algemeen	N.v.t.																														
1 opscheplepel	Roerbakgroenten, Italiaans		15	0,2	0,1	0,6	2,1	1,2	0,01	0	51	3	120	14	7	0,2	0	0,1	92	0	0,7	0,02	0,02	0,07	19	0	0,2	14	1	19	2
Algemeen	Gekookt of gewokt (zonder olie of vet)																														
Subtotaal			318	9,6	3,6	18,5	35,8	7,4	0,8	0	208	319	471	58	84	3,7	19	4,1	111	0,3	1,5	0,23	0,12	0,24	44	0,92	5,9	23	15	298	4

Tussendoor																															
1 middel	Banaan		120	0,4	0,1	1,4	26	2,5	0	0	98	0	486	8	36	0,4	5	0,3	7	0	0,3	0,05	0,04	0,38	11	0	1	10	3	36	20
Algemeen	Rauw																														
5 longdrinkglas	Water		0	0	0	0	0	0	0,06	0	1250	25	0	63	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Algemeen	N.v.t.																														
2 kopje	Koffie		3	0	0	0,5	0,3	0	0,01	0	248	3	195	10	15	0,5	0	0	0	0	0	0,03	0,03	0	0	0	1	0	1	0	0
Algemeen	Bereid																														
4 klontje	AH Suikerklontjes		64	0	0	0	16	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
AH	N.v.t.																														
2 beker	Groene thee		0	0	0	0	0	0	0,03	0	500	10	40	25	5	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,09	15	0	0	0	2	10	0
Algemeen	Bereid																														
1 stuks	RFA Unicorn cookies 8st/		45	2,2	1,1	0,4	5,6	0,3	0,06	0	0	25	19	4	2	0,1	0	0,1	0	0	0,3	0,01	0	0	1	0	0,1	0	0	13	4
Jumbo	N.v.t.																														
Subtotaal			231	2,6	1,2	2,4	47,8	2,7	0,16	0	2095	62	741	110	71	1	6	0,5	7	0	0,5	0,08	0,07	0,47	27	0	2,1	10	11	60	40

Totaal van de dag			1049	30	11,8	47,7	136,7	17,5	2,12	0	3106	846	2127	667	281	7,4	38	8	224	0,4	3,7	0,56	0,79	1,25	147	2,29	11,9	34	85	876	56
--------------------------	--	--	------	----	------	------	-------	------	------	---	------	-----	------	-----	-----	-----	----	---	-----	-----	-----	------	------	------	-----	------	------	----	----	-----	----

dinsdag 25 april 2023

			Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)	Alcohol (g)	Water (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Magnesium (mg)	Ijzer (mg)	Selenium (µg)	Zink (mg)	Vitamine A (µg)	Vitamine D (µg)	Vitamine E (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B6 (mg)	Foliumzuur (µg)	Vitamine B12 (µg)	Niacine (mg)	Vitamine C (mg)	Jodium (µg)	Fosfor (mg)	Suikers (g)
Ontbijt																															
1	schaaltje	Magere kwark vanille	63	0	0	9,8	5,9	0	0,12	0	131	50	246	180	21	0	6	0,9	0	0	0	0,06	0,42	0,42	36	0,71	0,3	0	21	207	4
Jumbo			N.v.t.																												
4	stuks	Aardbeien	23	0	0	0,6	4,1	0,9	0,01	0	73	2	146	12	10	0,4	0	0,1	1	0	0,3	0,02	0,02	0,04	52	0	0,2	48	0	23	4
Algemeen			Rauw																												
2	eetlepel	Cruesli raisin	86	2,8	0,3	1,4	12,4	2	0	0	1	1	67	8	17	0,4	0	0,4	1	0	0,6	0,04	0,01	0,01	4	0	0,3	0	0	44	3
Quaker			N.v.t.																												
1	kleine	Banaan	92	0,3	0,1	1,1	20	1,9	0	0	75	0	374	6	28	0,3	4	0,3	5	0	0,2	0,04	0,03	0,29	9	0	0,8	8	3	28	16
Algemeen			Rauw																												
Subtotaal			264	3,1	0,4	12,8	42,3	4,8	0,13	0	280	53	834	206	76	1,1	10	1,7	7	0	1,2	0,15	0,48	0,77	101	0,71	1,6	56	24	302	27
Lunch																															
2	schaaltje	Halfvolle yoghurt	150	4,5	2,7	12,6	12,9	0	0,38	0	270	153	426	417	36	0,3	3	1,4	48	0	0	0,09	0,6	0,09	27	1,17	0,3	6	45	264	13
Algemeen			N.v.t.																												
1	kleine	Banaan	92	0,3	0,1	1,1	20	1,9	0	0	75	0	374	6	28	0,3	4	0,3	5	0	0,2	0,04	0,03	0,29	9	0	0,8	8	3	28	16
Algemeen			Rauw																												
Subtotaal			242	4,8	2,8	13,7	32,9	1,9	0,38	0	345	153	800	423	64	0,6	7	1,6	53	0	0,2	0,13	0,63	0,38	36	1,17	1,1	14	47	292	28
Avondeten																															
1	stuks	AH Kipkrokant	161	9,6	1,9	9	9,6	0,4	0,66	0	30	264	85	4	7	0,3	1	0,5	0	0	1,3	0,04	0,06	0,09	4	0,07	0,1	0	2	58	1
AH			Onbereid																												
3	opscheplepel	Spitskool	28	0,8	0,1	1,5	2,2	3,4	0,03	0	127	14	190	53	11	0,5	0	0,3	70	0	0,5	0,05	0,05	0,08	31	0	0,3	11	3	43	2
Algemeen			Gekookt of gewokt (zonder olie of vet)																												
2	portie	Opbakaardappelen fijn	160	0	0	3,6	34	4,4	0,1	0	110	40	852	18	42	1	2	0,7	0	0	1,2	0,14	0,06	0,88	35	0	2,4	14	0	154	1
Jumbo			Gefrituurd																												
1	eetlepel	Mayonaise	133	14,3	1,7	0,2	0,7	0	0,15	0	4	60	5	3	0	0,1	1	0,1	10	0	3,5	0	0,01	0	0	0	0	0	1	10	1
Algemeen			N.v.t.																												
Subtotaal			483	24,7	3,8	14,3	46,5	8,2	0,94	0	271	378	1133	77	60	1,9	3	1,6	81	0	6,6	0,23	0,18	1,05	70	0,07	2,8	25	5	265	4
Tussendoor																															
4	kopje	Koffie	5	0	0	1	0,5	0	0,02	0	495	5	390	20	30	1	0	0,1	0	0	0	0,05	0,05	0	0	0	2	0	2	0	1
Algemeen			Bereid																												

