

Would you like to read the menu in English?

Go to our site



ZORG
op het
BORD

Menukaart



zomer 2023

Meer weten over Zorg op het Bord, het voedingsprogramma van Amsterdam UMC? Ga naar zorgophetbord.nl.

Lekker en gezond eten op locatie AMC

Het is belangrijk dat u goed eet. Kies vooral waar u trek in heeft en zorg dat u voldoende eiwitten eet, want dat helpt bij het herstel!

In de menukaart staat achter ieder gerecht hoeveel gram eiwitten het gerecht bevat. Dit helpt u bij het maken van een eiwitrijke keuze. Op pagina 4 leest u meer over eiwitten en herstel.

De voedingsassistent komt meerdere keren per dag bij u langs om te vragen waar u zin in heeft. Het assortiment vindt u in deze menukaart.

🕒 Serveertijden

08.00 – 09.00 uur ontbijt

10.00 – 11.00 uur smoothie

12.00 – 13.00 uur lunch en een lunchspecialiteit

15.00 – 16.00 uur tussendoortje en drankjes

17.00 – 18.30 uur avondeten

18.00 – 18.30 uur toetje

19.00 – 19.30 uur snack voor de avond en drankjes

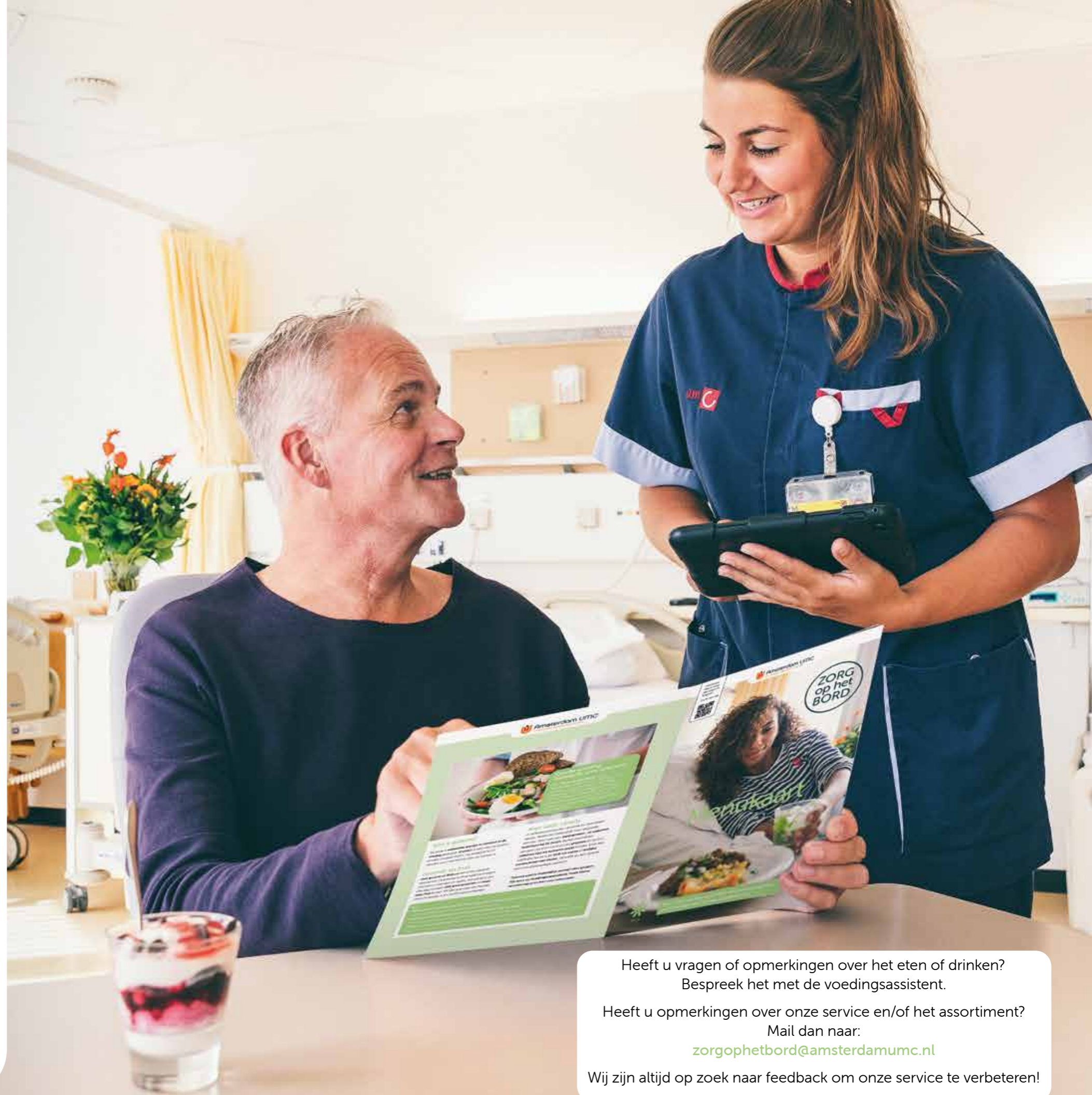
Diëten en allergieën

Heeft u een voedselallergie? Geef dit dan door aan uw behandelend arts, zodat wij u een aangepast menu kunnen aanbieden. De voedingsassistent heeft een ander menuboek voor diëten en allergieën.

14 wettelijke allergenen

ei, gluten, lupine, melk (inclusief lactose), mosterd, noten, pinda's, schaaldieren, selderij, sesamzaad, soja, sulfiet, vis en weekdieren.

Voor de 14 wettelijke allergenen hebben wij sowieso maaltijden beschikbaar.



Heeft u vragen of opmerkingen over het eten of drinken?
Bespreek het met de voedingsassistent.

Heeft u opmerkingen over onze service en/of het assortiment?
Mail dan naar:

zorgophetbord@amsterdamumc.nl

Wij zijn altijd op zoek naar feedback om onze service te verbeteren!

De yoghurtbar

Eiwitrijk start bij de yoghurtbar! Kies voor magere kwark, hierin zit twee keer zoveel eiwitten als in een glas melk of een schaaltje vla. Bij een lactosebeperkt of koemelkeiwitvrijdieet kunt u kiezen voor lactosevrije yoghurt of kwark op basis van soja.

We hebben allerlei toppings om uw kwark extra lekker te maken! Deze vindt u op pagina 6.



Eiwitten zijn belangrijk bij herstel

Het lichaam kan niet zonder eiwitten. Ze zitten in spieren, organen, de huid, maar ook in onze nagels en haar. Ze worden constant opgebouwd en afgebroken; bijvoorbeeld om spieren te laten groeien of om cellen in het lichaam te repareren.

Veel eiwitten gebruikt het lichaam opnieuw. Maar dit is niet genoeg, het lichaam heeft ook eiwitten nodig uit eten en drinken. Per kilogram lichaamsgewicht wel 0,8 gram.

Als u ziek bent of ouder dan 70 jaar, dan heeft u minimaal 1,2 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht nodig. Weegt u 75 kg dan is dit 90 gram per dag.

De afbraak van eiwitten in het lichaam is groter dan de opbouw. Bijvoorbeeld door het genezen van wonden, koorts of ouderdom.

Ik help u graag bij het kiezen van een eiwitrijke maaltijd. Bijvoorbeeld:

- Onbijt: schaaltje kwark met muesli en fruit, een gekookt eitje en een kopje thee
- Lunch: een boterham kipfilet, een boterham kaas-eiersalade en een glas melk
- Avondeten: een van de menu's van onze kaart en een toetje

Geef bij het avondeten altijd voorrang aan het stukje vlees, vis, kip of vleesvervanger. Deze zijn het meest eiwitrijk.

Een eiwitrijke snack voor het slapen gaan, helpt de opbouw van uw spieren in de nacht.

Bij eiwitrijke tussendoortjes kunt u denken aan:

- Een handje nootjes
- Een flensje met chocoladepasta, banaan en walnoten
- Een smoothie van fruit met kwark of kwark op basis van soja
- Kipgehaktballetjes



Welke eiwitten heeft u nodig als u ziek bent?

Eiwitten zitten in dierlijke producten zoals vlees, vis, kip, zuivel (melk, kwark, kaas) en eieren. Ook in plantaardige producten zoals granen, noten, peulvruchten en paddenstoelen zitten eiwitten. Zorg dat u voldoende van deze producten gebruikt als u ziek, herstellend of op leeftijd bent.

Het lichaam maakt het beste gebruik van de eiwitten in hoeveelheden van 20-30 gram per maaltijd. Deze portie kan voor u te groot zijn. Het is dan belangrijk om ook eiwitrijke tussendoortjes (5-10 gram eiwitten) in de loop van de dag te eten.

Naast de juiste voeding is bewegen ook belangrijk voor een goede opname van eiwitten. Een wandeling maken is goed. Maar ook het eten aan tafel in plaats van in bed is al een goede vorm van beweging. Alle kleine beetjes helpen!

Meer weten? Vraag de diëtist om meer informatie.

Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

Zin in een broodmaaltijd met veel eiwitten?
 Kwark met fruit uit de yoghurtbar, een dikke snee meergranenbrood met een gekookt ei (20 g eiwitten)
 Het lunchgerecht van de dag (10 g eiwitten), een dikke snee meergranenbrood met kaas en een glas melk (25 g eiwitten)
 Kiest u voor soep? Vraag daarbij een boterham met dubbel beleg zodat uw lunch voldoende eiwitten bevat.

* niet geschikt bij zoutbeperkt dieet



Lunchgerecht: meergranenboterham kaas-eisalade 10 gram eiwitten

BROOD	Eiwitten in gram	BROODBELEG	Eiwitten in gram
Dikke snee topfit meergranen	5 g	Gekookt scharrelei	7 g
Fijn volkoren boterham	4 g	Komijnenkaas 20+	6 g
Witte boterham	3 g	Jong belegen kaas 48+	5 g
Rozijnenbrood	2 g	Eiersalade	5 g
Beschuit	1 g	Kipfilet	3 g
Luchtige volkoren cracker	1 g	Kalkoenfilet (halal)	3 g
PAP		Gebraden gehakt	3 g
Havermoutpap, eiwitverrijkt	10 g	Schouderham	2 g
Rijstbloempap, eiwitverrijkt	10 g	Smeerkaas 48+	2 g
Cornflakes met melk	7 g	Petit paté (vegetarisch smeeworstje)	1 g
		Hummus	1 g
		Pindakaas	4 g
		Chocoladehagelslag	1 g
		Aardbeienjam	- g
		Honing	- g
		Appelstroop	- g
		Dieethalvarine	- g
		Botermelange	- g

YOGHURTBAR

Magere kwark, 100 g	10 g
Kwark op basis van soja, 100 g	6 g
TOPPING PER LEPEL:	
Pompoenpitten	5 g
Walnoten	3 g
Muesli	2 g
Chocolade puur	1 g
Cornflakes	1 g
Appel	- g
Fruit	- g
Honing	- g
Kaneel	- g

SMAAKMAKERS

Appelstroop, ketchup*, mayonaise, suiker, sambal*, ketjap*, peper en zout*.	- g
Ook bij het avondeten kunt u deze smaakmakers vragen.	
Rucola, tomaat en komkommer	- g

MELK EN VLA	Eiwitten in gram
Halfvolle melk	5 g
Volle melk	5 g
Karnemelk	5 g
Chocolademelk	5 g
Sojadrank	5 g
Vanillevla	3 g
SAP EN FRIS	
Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Mineraalwater bruisend	- g
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater	- g
KOFFIE EN THEE	
Koffie en thee	- g
Halfvolle koffiemelk	1 g
FRUIT EN GROENTEN	
Sinaasappel, banaan	1 g
Appel, fruit van het seizoen	- g
Cherry tomaatjes	- g
Appelmoes	- g
SNACKS	
Kaasblokjes, 3 stuks*	7 g
Noten ongezoeten	5 g
Biscuit	- g
Waterijsje	- g
Drinkbouillon	- g

SPECIALITEITEN VAN DE DAG	Eiwitten in gram
Smoothie	10 g
Lunchspecialiteit	10 g
Tussendoortje	5 g
Toetje	10 g
EIWIT- EN ENERGIERIJKE TUSSENDOORTJES	
Proteïne shake	20 g
Eiwitverrijkt sap	10 g
Eiwitverrijkt roomijs	10 g
EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING	
Delical zonder suiker	20 g
Nutridrink Compact Protein	18 g
Nutridrink Compact	12 g
Nutridrink Juice Style	8 g
Nutrinidrink smoothie zomerfruit	7 g

Heeft u dorst of zin in een extra boterham? Vraag het mij.



Avondeten - Zoutarm

De voedingsassistent komt 's middags bij u langs om uw keuze voor het avondeten met u te bespreken.

Het toetje serveren we na het avondeten.

1
Kies uw maaltijd
Kies een dagmenu (A of B) of maaltijdsalade

Avondeten - Geen dieet

Kies voor volkoren

In volkoren producten, groente en fruit zitten vezels. Vezels zijn belangrijk voor het werken van uw darmen. Daarom staan volkoren rijst en volkoren macaroni op het menu. Wilt u een andere keuze maken? Dagelijks is er ook witte rijst.

Caesarsalade
Gemengde sla, reepjes gebraden kipfilet, Parmezaanse kaas, een gekookt scharrelei, caesardressing en een snee brood.
31 g eiwit

Salade Niçoise
Gemengde sla, tonijn, ui, krieltjes, sperziebonen, een gekookt scharreleitje en een snee brood.
28 g eiwit

2
Liever iets anders?
Kies bijvoorbeeld het vlees van menu A en de groente uit menu B, of kies uit deze lijst



	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Balletjes in jus Geraspte kaas	16 g	Kipsaté in satésaus	24 g
	Ratatouille (courgette, paprika en tomaat)		Sajour boontjes	
	Aardappelpuree		Nasi	
DI	Gebraden kipfilet met kippenjus	23 g	Gebraden sucadelapje met jus	23 g
	Bladspinazie à la crème		Bonne femme	
	Gekruide krielaardappelen			
WO	Gestooftde kabeljauw met jus	22 g	Kipsaté in satésaus	23 g
	Doperwten en wortelen		Tjap Tjoy	
	Aardappelpuree		Witte rijst	
DO	Kip tandoori	22 g	Gebraden rundergehaktbal met jus	18 g
	Sperziebonen		Rode bietjes	
	Aardappelpuree		Gekookte aardappelen	
VRIJ	Omelet	19 g	Gebraden kipfilet met kippenjus	22 g
	Broccoli		Bladspinazie à la crème	
	Bonne femme		Gekookte aardappelen	
ZA	Vegetarische balletjes	21 g	Beef teriyaki	21 g
	Salade van komkommer, bleekselderij, maïs, paprika		Doperwten en wortelen	
	Vegetarische macaronischotel		Witte rijst	
ZO	Pangafilet in Provençaalse (tomaten)sous	23 g	Gebraden rundervink met jus	19 g
	Sperziebonen		Stampptot prei	
	Gebakken krielaardappelen			

Of wilt u liever...	Eiwitten in gram
VLEES, VIS, VEGETARISCH	
• Gebraden kipfilet	17 g
• Gestooftde kabeljauwfilet	14 g
• Omelet	9 g
VOOR EROVER...	
• Jus	0 g
GROENTEN	
• Broccoli	6 g
• Bloemkool	5 g
• Worteltjes	1 g
AARDAPPELEN / RIJST	
• Witte rijst	3 g
• Gekookte aardappelen	2 g
• Aardappelpuree	2 g

3
Halve, hele of dubbele portie?
Geef aan hoeveel trek u heeft

	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Vegetarische grillstukjes	23 g	Kip teriyaki	20 g
	Ratatouille (courgette, paprika en tomaat)		Sajour boontjes	
	Aardappelpuree		Nasi	
DI	Vegetarische balletjes met jus	21 g	Gehaktballetjes op Napolitaanse wijze	23 g
	Bladspinazie met ei		Groentepaëlla	
	Gekruide krielaardappelen			
WO	Vegetarische saté in satésaus	26 g	Gestooftde kabeljauw met Hollandaisesaus	22 g
	Tjap Tjoy		Doperwten en wortelen	
	Zilvervliesrijst		Aardappelpuree	
DO	Plantaardige kipstukjes in tandoorisaus	26 g	Gebraden rundergehaktbal met jus	20 g
	Sperziebonen		Rode bietjes met zilveruitjes	
	Couscous met groenten		Gekookte aardappelen	
VRIJ	Foe yong hai (omelet in tomatensaus)	22 g	Gebraden kipfilet met jus	26 g
	Broccoli		Bladspinazie met ei	
	Bami		Gekookte aardappelen	
ZA	Bolognesesaus	23 g	Thaise kipcurry	20 g
	Geraspte kaas		Oosterse groenten	
	Salade van komkommer, bleekselderij, maïs, paprika		Zilvervliesrijst	
	Macaronischotel			
ZO	Vegetarische balletjes in jus	21 g	Pangafilet in Provençaalse (tomaten)sous	24 g
	Stampptot prei		Sperziebonen	
	en geraspte kaas		Gekruide krielaardappelen	



Eet u vegetarisch?
Menu B is volledig vegetarisch. Vraag naar de andere mogelijkheden.

Eet u Halal?
Menu B is volledig vegetarisch. U kunt ook kiezen uit halal maaltijden.

Lamsvlees, sperziebonen en zoete aardappelpuree 15 g

Kip ketjap met sajour lodeh en bami 16 g

Kip in paprikasaus met groentecouscous 26 g

Eet u plantaardig?
Het plantaardige menu staat op pagina 11.

Ga voor meer informatie over ons menu naar onze site



Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

Plantaardig menu

Zin in een broodmaaltijd met veel eiwitten?

Kwark op basis van soja met pompoenpitten en fruit, een dikke snee meergranenbrood met pindakaas (20 g eiwitten)

Een dikke snee meergranenbrood met petit paté, een snee met hummus, walnoten en komkommer en een glas sojadrink (19 g eiwitten)

BROOD	Eiwitten in gram
Dikke snee meergranenbrood	5 g
Rijstwafel Zonnatura naturel	1 g
Eiwitarme cracker	1 g

BROODBELEG	Eiwitten in gram
Pindakaas	4 g
Hummus	1 g
Petit paté	1 g
Veganistische kaas*	- g
Chocoladehagelslag puur	- g
Aardbeien- en abrikozenjam	- g
Appelstroop	- g
Dieethalvarine	- g

YOGHURTBAR

Plantaardige variatie op kwark (soja)	6 g
TOPPING PER LEPEL:	
Pompoenpitten	5 g
Walnoten	3 g
Muesli	2 g
Cornflakes	1 g
Chocoladehagelslag puur	- g
Appelblokjes	- g
Fruit	- g
Kaneel	- g

PAP EN ZUIVEL	Eiwitten in gram
Brintapap sojamelk	9 g
Fijne granen pap sojamelk	9 g
Rijstbloempap sojamelk	7 g
Plantaardige variatie op yoghurt (soja)*	6 g
Sojadrink	5 g

DRANKEN	Eiwitten in gram
Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Mineraalwater bruisend	- g
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Diksap (alleen kinderafdeling)	- g
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater	- g
Koffie en thee	- g

FRUIT EN GROENTEN	Eiwitten in gram
Sinaasappel, banaan	1 g
Appel, fruit van het seizoen	- g
Cherry tomaatjes	- g
Appelmoes	- g

SNACKS	Eiwitten in gram
Noten ongezouten	5 g
Waterijsje	- g
Drinkbouillon	- g

* producten zijn niet op voorraad maar kunnen besteld worden

Avondeten - Plantaardig menu

De voedingsassistent komt 's middags bij u langs om uw keuze voor het avondeten met u te bespreken.

Het toetje serveren we na het avondeten.

	Eiwitten in gram
Champignonragout met doperwten en aardappelpuree	16 g
Boerengehaktsoetel met zoete aardappelpuree	18 g
Stoof van plantaardige kipstukjes met spinaziestamppot	25 g
Roerbakstukjes in tomatensaus met worteltjes en aardappelpuree	22 g
Champignon tandoori met sperziebonen en aardappelblokjes	13 g
Roerbakstukjes met satésaus, sajour lodeh en witte rijst	29 g

Voor erbij:

- lepel pompoenpitten 5 g
- lepel walnoten 3 g
- lepel hummus 1 g

Zo zorgt u voor meer eiwitten in uw maaltijden

U heeft keuze uit de volgende maaltijden of een maaltijdsalade



Maaltijdsalade

Gemengde sla, krieltjes, tomaat, komkommer, sperziebonen, noten, pompoenpitten, hummus, olijfolie en snee brood.

20 g eiwitten





Goede voeding, belangrijk voor iedereen

Met **Zorg op het Bord** zorgt Amsterdam UMC ervoor dat eten en drinken aandacht krijgt in het hele ziekenhuis. Dit is namelijk onderdeel van uw herstel. Ook willen we in onze restaurants op de pleinen van ons ziekenhuis zorgen voor een gezonde eetomgeving.

Wat is gezond?

Bij ziekte is **voldoende energie en eiwitten in de voeding** belangrijk. **Eiwitten** zorgen dat uw spieren zo sterk mogelijk blijven. Op bladzijde 12-15 vertellen we u wat eiwitrijk eten en drinken is.

Groente en fruit

Ook groente en fruit passen in een gezond eetpatroon. Uit groente en fruit haalt uw lichaam vitaminen, mineralen en vezels. Het advies is om elke dag minstens **250 gram groenten** en **twee stuks fruit** te eten. Dit lijkt veel maar een handje cherry tomaatjes is al snel 100 gram groenten.

Kies voor vezels

In volkoren producten, groente en fruit zitten vezels. Vezels zijn belangrijk voor gezonde darmen. Kies voor een **meergranen- of volkoren boterham bij de lunch**. Bij het avondeten serveren wij een ruime portie **groente** en kunt u **volkoren rijst en volkoren pasta** kiezen. Ook een vezelrijke keuze is de **chili con carne**. Vezelrijk én een goede bron van plantaardige eiwitten!

Gezond eten is makkelijker gezegd dan gedaan. Kijk eens op voedingscentrum.nl, maak kleine veranderingen en kies voor eetwissels.

Tips:

- **Neem bij uw avondeten als eerste uw vlees/vis of vleesvervanger en uw groenten.**
Laat uw aardappelen of rijst staan als u weinig trek heeft.
- **Vraag de voedingsassistent om tomaat of komkommer bij uw lunch.**
Denk aan plakjes komkommer op een boterham met kaas of Cherry tomaatjes als fris tussendoortje.
- **Ook fruit kunt u de hele dag eten.** Doe fruit door een schaaltje kwark dan eet u eiwitrijk mét een portie fruit.
In de ochtend maakt de voedingsassistent ook een heerlijke eiwitrijke smoothie met fruit voor u klaar.