



Emma Kinderziekenhuis
Amsterdam UMC

ZORG
op het
BORD

Menukaart

Emma Kinderziekenhuis

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



21/22

Lekker en gezond eten in het Emma

Welk eten en drinken jij nodig hebt hangt niet alleen af van je ziekte maar ook van je smaak en wat jij lekker vindt.

De voedingsassistent komt meerdere keren per dag langs om te vragen waar je zin in hebt. Je mag zelf aangeven wat, hoeveel, wanneer, waar en met wie je wil eten. In deze menukaart kun je lezen wat wij allemaal voor jou kunnen klaarmaken.

Hoe laat wil jij eten?

Wil je graag om 1 uur lunchen omdat 12 uur voor jou te vroeg is? Komt je zusje om 6 uur 's avonds langs en vind je het gezellig om met haar te eten? Bespreek met de voedingsassistent hoe laat je eten in de keuken klaargemaakt kan worden.

Serveertijden

08.00 – 09.00 uur ontbijt

10.00 – 11.00 uur smoothie of ander drankje

12.00 – 13.30 uur lunch en een lunchspecialiteit

15.00 – 16.00 uur drankjes en een tussendoortje

17.00 – 18.30 uur avondeten en toetje

19.00 – 19.30 uur drankjes en een snack





Voedselallergie

Heb je een voedselallergie? Geef dit dan door aan je dokter, wij zorgen dan voor een aangepast menu. De voedingsassistent geeft je een menubook voor diëten en allergieën.

Voor de 14 wettelijke allergenen hebben wij sowieso maaltijden beschikbaar.

14 wettelijke allergenen

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



Heb je vragen of opmerkingen over het eten of drinken? Bespreek het met de voedingsassistent.

Heb je 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!

Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

Zin in een lekker en gezond ontbijt?

Kies dan voor yoghurt met appelblokjes en cornflakes of een snee meergranenbrood met een gekookt scharrelei.

BROOD

Dikke snee topfit meergranen
Fijn volkoren boterham
Bruin bolletje
Krentenbol
Witte boterham
Flensje
Eierkoek
Luchtige volkoren cracker
Beschuit

PAP

Brinta- of Bambixpap
Cornflakes met melk

BROODBELEG

Gekookt scharrelei
Oude kaas 48+ (halal)
Komijnenkaas 20+
Jong belegen kaas 48+
Eiersalade
Runderrookvlees
Kipfilet
Kalkoenfilet (Halal)
Gebraden gehakt
Schouderham
Smeerkaas 48+
Petit paté (vegetarisch worstje)
Hummus
Pindakaas
Chocoladehagelslag
Hazelnootpasta
Aardbeienjam
Honing
Appelstroop
Schenkstroop
Dieethalvarine
Botermelange

YOGHURTBAR

Romige IJslandse yoghurt, 100 gram

Magere kwark, 100 gram

TOPPING PER LEPEL:

Walnoten

Pompoenpitten

Muesli

Chocolade puur

Appel

Fruit

Dessertsaus aardbei

Honing

Kaneel



Tussendoortje: Fruitsalade met kwarkdip

SMAAKMAKERS

Appelstroop, chutney, ketchup, piccalilly, mosterdmayonaise, mayonaise, suiker, sambal peper en zout

Ook bij de avondmaaltijd kun je smaakmakers vragen.

Rucola, tomaat en komkommer

MELK, YOGHURT EN VLA

Halfvolle melk

Volle melk

Karnemelk

Chocolademelk

Sojadrink

Aardbeienyoghurt

Vanillevla

Kinderkwark

SAP EN FRIS

Sinaasappelsap

Appelsap

Mineraalwater bruisend

Limonadesiroop tropical 0% suiker

Limonadesiroop framboos

Huisgemaakt kruiden-/fruitwater

KOFFIE EN THEE

Koffie en thee

FRUIT EN GROENTEN

Sinaasappel, banaan, appel

Diverse soorten van het seizoen

Snoeptomaatjes

Appelmoes

SNACKS

Kaasblokjes, 3 stuks

Noten ongezouten

Maria biscuit

Diverse ijsjes, vraag naar jouw favoriet

Waterijsje

Drinkbouillon

SPECIALITEITEN VAN DE DAG

Smoothie

Lunchgerecht

Tussendoortje

Toetje

EIWIT- EN ENERGIERIJKE TUSSENDOORTJES

Proteïne shake

EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING

Nutridrink Crème

Nutridrink Compact Protein

Nutridrink Compact

Nutridrink Yoghurt Style

Nutridrink Juice Style

Kijk voor de specialiteiten van de dag op pagina 8.



Avondeten

De voedingsassistent komt 's middags bij je langs om te vragen wat jij 's avonds wilt eten.

1

Kies je maaltijd

Kies een dagmenu
(A, B of C)
of maaltijdsalade

2

Liever iets anders?

Wissel één van de gerechten
uit het dagmenu of kies uit
deze lijst

3

Halve of hele portie?

Geef aan hoeveel
trek je hebt



Of wil je liever...

VLEES, VIS, VEGETARISCH

- Gebraden kipfilet
- Gestoofde kabeljauwfilet
- Omelet

VOOR EROVER...

- Tomatensaus
- Jus

GROENTEN

- Broccoli
- Worteltjes

AARDAPPELEN / RIJST

- Gekookte aardappelen
- Aardappelpuree
- Basmatirijst

Eet je vegetarisch of halal?

Menu B is volledig vegetarisch.
Vraag naar de andere
mogelijkheden.

Halal gerechten:

Gebraden kipfilet halal

Gebraden runderlapje halal

Gebraden rundergehaktbal halal

Extra vegetarische en veganistische
gerechten

Gebakken tempoh

Falafel

Macaroni met vegetarische
balletjes in tomatenpestosaus
en ratatouille



Kip kerrie met
kouseband en roti



Caesarsalade

Gemengde sla, reepjes gebraden kipfilet, Parmezaanse kaas, een gekookt scharreleitje, 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

	Menu A	Menu B	Menu C
MA	Gebraden kipfilet met jus Rode kool met appel Gekookte aardappelen	Goulash  van lupine, paprika en tomaat Broccoli Knolselderijpuree	Vegetarische balletjes in tomatenpestosaus Ratatouille Macaroni
DI	Gestoofde kabeljauw met kruidensaus Wortelen Aardappelpuree	Broodje vegetarische burger met rucola, tomaat en ketchup Rucola-komkommersalade Frietjes	Broodje hamburger met rucola, tomaat en ketchup Rucola-komkommersalade Frietjes
WO	Gegrilde kipdijspies met satésaus Bretonse groente (sperziebonen, wortel en bloemkool) Gebakken aardappelen	Notengehaktballen  met jus Spinazie met ei Aardappelpuree	
DO	Gebraden sucadelap met jus Sperziebonen Gebakken aardappelen	Pasta met tomaat-paprikasaus met geraspte kaas Komkommer tomatensalade	Pasta penne met kip in tomaat-paprikasaus met geraspte kaas Komkommer tomatensalade
VR	Kibbeling met remouladesaus Broccoli Aardappelpuree	Indiase currysotel  met paksoi, linzen, wortel en kokosmelk Basmatirijst	
ZA	Hamburger met jus Stampot hutspot	Vegetarische schnitzel met jus Stampot hutspot	Kipkerrie Kouseband Roti
ZO	Gehaktbal van rund- en varkensvlees met kaassaus Bloemkool Gebakken aardappelen	Vegetarische saté  met satésaus Nasi goreng	

 Vegan



Ga voor meer informatie over ons menu naar onze site



Specialiteiten van de dag

Ontbijt

MA Flensje
DI Overnight oats
WO Omelet

DO Krentenbol
VR Overnight oats
ZA Omelet

ZO Krentenbol

OCHTEND

Sinaasappel smoothie
Aardbeien smoothie
Bosvruchten smoothie

Framboos peersmoothie
Banaan appelsmoothie
Mango smoothie

Bosvruchten smoothie

LUNCH

Wrap eiersalade
Pannenkoek
Tomatensoep
Pistolet gezond
Wrap kip-pesto
Tosti kaas
Broodje knakworst
Panini Caprese
Pannenkoek

MIDDAG

Fruitsalade
Kipgehaktballetjes met chutney
Banaanmilkshake
Fruitsalade
Poffertjes
Flensje met banaan
Kibbeling

TOETJE

MA Chocolade-vanillevla
DI Vanillevla met mango
WO Aardbeienijs
DO Vlaflip
VR Aardbeienyoghurt
ZA Vanilleijs met slagroom en hagelslag
ZO Cheesecake

De yoghurtbar

Je kunt de hele dag genieten van onze yoghurtbar.

Je kunt kiezen tussen IJlandse yoghurt of magere kwark.

We hebben allerlei toppings om de yoghurt extra lekker te maken!

Deze toppings vind je op de pagina met het assortiment van het ontbijt en de lunch.

A portrait of Professor Hans van Goudoever, a middle-aged man with curly brown hair and glasses, smiling. He is wearing a white lab coat. The background is a colorful, abstract pattern with blue, orange, and white geometric shapes.

Advies van professor Hans van Goudoever, kinderarts en hoofd van het Emma Kinderziekenhuis

Gewoon eten, het klinkt zo gemakkelijk. Maar wat als je nou nergens trek in hebt? Omdat je ziek bent, omdat je in een vreemde omgeving bent of doordat je medicijnen krijgt die je misselijk maken.

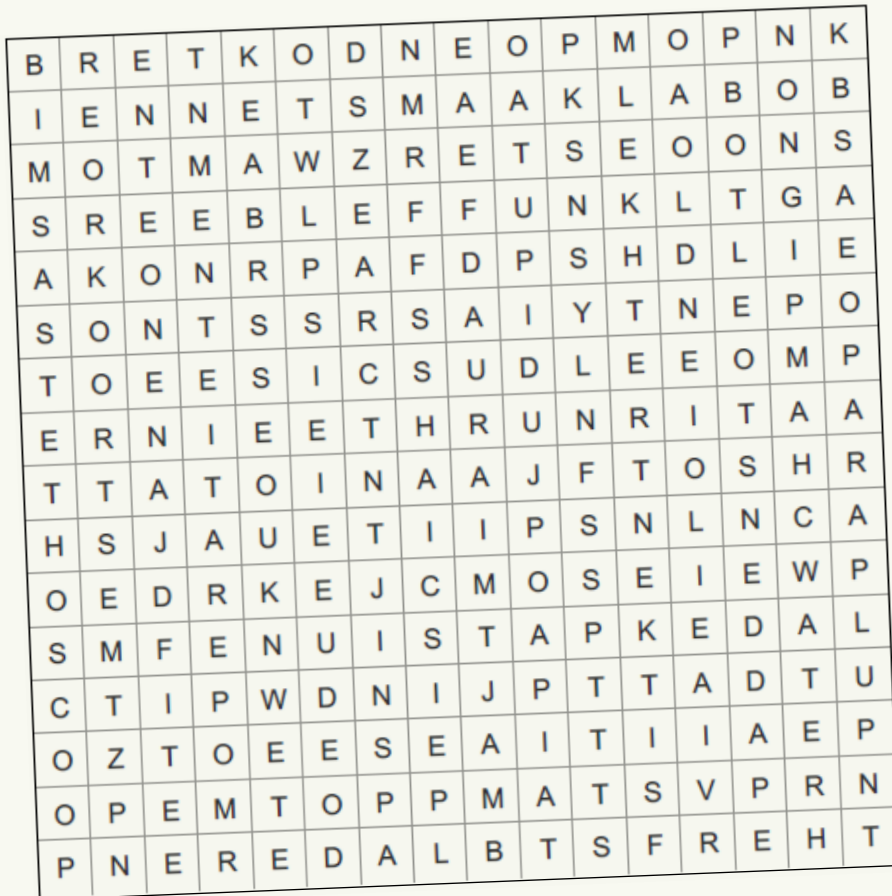
Wist je dat ruim één op de vier kinderen in ons Emma Kinderziekenhuis te weinig weegt? En dat het heel belangrijk is om goed te eten om beter te worden. Hiervoor hebben wij een lekker menu samengesteld.

Daarnaast hebben we ook nog een eigen restaurant, het SmaakLAB, waar je met je bezoek kan gaan eten. Er is zelfs friet als je dat wilt. Friet is trouwens heel gezond, echt waar! Wat niet meteen zo gezond is, maar wel lekker, is teveel mayonaise, joppiesaus of ketchup. Maar friet zelf is echt prima om te eten als je zin hebt in wat lekkers.



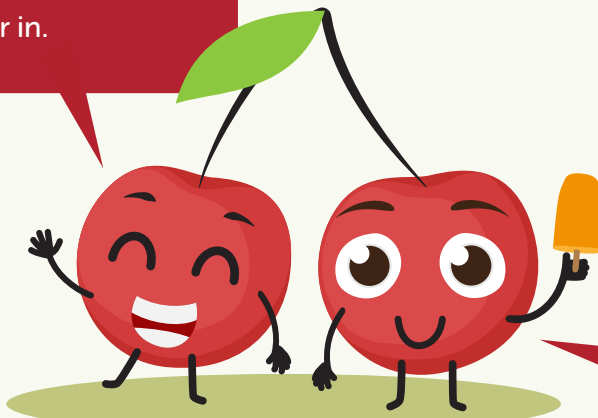
WOORDZOEKER

Zoek de woorden die rechts staan en streep deze door. De woorden kun je zowel horizontaal als verticaal vinden en soms zelfs diagonaal. De letters die overblijven vul je in bij de oplossing. Samen vormen zij een zin.



APPELSAP
BETERSCHAPSKAART
CHAMPIGNON
DOKTER
FRIETJES
FRUITSAP
HERFSTBLADEREN
IJSJE
INFUUS
KNUFFELBEER
KOOLHYDRATEN
KOORTS
MEDICIJNEN
MENUKAART
OESTERZWAM
OPERATIE
PADDENSTOEL
PARAPLU
POMPOEN
SMAAKLAB
STAMPPOT
STETHOSCOOP
STORM
TOSTI
VITAMINES
WATER
ZIEKENHUIS

Heb jij alle woorden weggestreept?
Vul de overgebleven letters
hieronder in.



Wil je meer puzzelen vraag de
verpleegkundige om
het Beterboek!

Oplossing

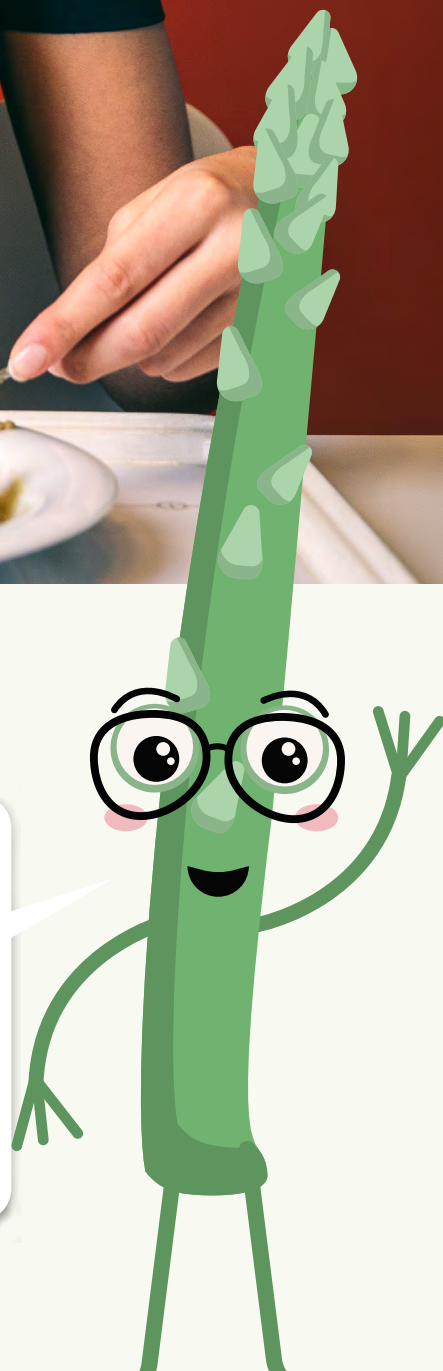


SUDOKU

Een sudoku is een puzzel waarin een paar vakjes al zijn ingevuld. Jij mag de lege vakjes invullen.

1. In elke rij mag de sneeuwvlok, paraplu, wolk en het blad maar één keer voorkomen
2. In elke kolom mag de sneeuwvlok, paraplu, wolk en het blad ook maar één keer voorkomen

Succes met puzzelen!



Weet jij het antwoord?

1. IN WELK FRUIT ZIT HET MEESTE VITAMINE C?

- a. Kiwi
- b. Mango
- c. Sinaasappel

2. WAAROM ETEN CHINEZEN MET STOKJES?

- a. Omdat hun vingers anders vies worden
- b. Omdat ze zo meer zuurstof binnen krijgen, waardoor ze beter kunnen proeven
- c. Omdat er vroeger geen vorken, messen en lepels waren in China

3. IN WORTEL ZIT VITAMINE A, WAAR IS DIT GOED VOOR?

- a. Voor je darmen
- b. Voor je ogen en je huid
- c. Voor je oren

5. HOEVEEL SUIKERKLONTJES BEVAT EEN BLIKJE ENERGIEDRANK (250 ML)?

- a. 5,5 suikerklontjes
- b. 1 suikerklontje
- c. 3 suikerklontjes

4. WAAR GROEIEN AARDAPPELEN?

- a. Onder de grond
- b. Aan een struik
- c. In trossen aan een boom

6. HET IS BELANGRIJK OM VOEDINGSMIDDELEN MET VEEL VEZELS TE ETEN, OMDAT...?

- a. Het zorgt voor een goede werking van de darmen
- b. Je bloedvaten gezond blijven
- c. Je dan beter kan bewegen

7. IN WELKE PRODUCTEN ZITTEN VEEL VEZELS?

- a. In sinaasappelsap
- b. In volkorenbrood, groente en fruit
- c. In vlees en vis

8. WELKE STELLING IS WAAR?

- a. Het is belangrijk dat je gevarieerd eet
- b. Van light-producten val je af
- c. Als je veel sport, kun je zoveel ongezonde dingen eten als je wilt



Wil je thuis ook het lekkere cheesecake toetje maken?

Cheesecaketoetje

voor 5 porties

Ingrediënten

50 gram bastognekoeken

300 gram mascarpone

300 gram magere kwark

25 gram poedersuiker

100 gram bosvruchtenjam

Vers fruit voor de garnering

1. Verkruimel de koekjes en verdeel over 5 glazen
2. Klop de mascarpone luchtig met de kwark en de poedersuiker
3. Verdeel het mascarponemengsel over de glazen
4. Roer de bosvruchtenjam los en verdeel over de glazen.

Per portie 165 gram:

370 Kcal, 23 g vet, 29 g koolhydraten, 10 g eiwitten

HOEVEEL IJSJES KUN JIJ VINDEN?

Zoek de ijsjes die wij verstopt hebben in jouw menubook. Heb je ze allemaal gevonden? Ga met jouw antwoord naar het SmaakLAB en zoek een lekker ijsje uit.

Er zijn



ijsjes

verstopt in het menubook



Samen eten

Ontbijt voor ouders

Blijf je slapen? Dan kan je gebruik maken van het ontbijtbuffet. Er is een ruime keuze brood, beleg, sap en een yoghurtbar. Samen met je kind kan je ontbijten op de kamer of op het Terras.

Ontbijtbuffet in het SmaakLab op G8 van 07.30 - 09.00 uur

Op alle afdelingen staat een koffieautomaat met gratis koffie en thee. Op de begane grond kun je ook een hapje eten of luxe koffie bestellen.

Lounge

Op de afdeling Emma Sport is een lounge met een keuken, waar je samen met andere kinderen kunt lunchen. De vrijwilliger maakt hier regelmatig tussen de middag samen met jou iets extra's klaar, als aanvulling op de lunch, zoals tosti's of pannenkoeken. Je kunt ook in bed of met de rolstoel komen.

Familiekeuken

In het Emma op F8 is een familiekeuken, waar je samen met familie of vrienden kunt koken. De verpleegkundige of medisch pedagogisch medewerker kan de sleutel voor je regelen. Je kunt boodschappen doen bij AH to go op de begane grond.

Openingstijden familiekeuken:

Maandag tot en met vrijdag

10.30 – 14.00 uur en 15.30 – 19.00 uur

Vanwege de coronamaatregelen kunnen de openingstijden afwijken.







SmaakLAB

Het Emma Kinderziekenhuis heeft een eigen restaurant. Een plek waar je samen met je ouders of bezoek kunt eten. De opening van het Terras is afhankelijk van de geldende coronamaatregelen. Je kunt hier wel tijdens de openingstijden eten en drinken bestellen en meenemen naar de kamer. Je vindt het SmaakLAB op G8.

Openingstijden restaurant:

Maandag tot en met zondag

12.00 – 19.00 uur



In het SmaakLAB betaal je contactloos of met pin.