

ZORG
op het
BORD

Menukaart

Emma Kinderziekenhuis

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



zomer 2023

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 13 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 menuboek 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
Luchtige volkoren cracker
Beschuit

PAP

Brinta- of fijne granenpap
Cornflakes met melk

YOGHURTBAR

Magere kwark, 100 gram
Plantaardige variatie op kwark (soja)

TOPPING PER LEPEL:

Walnoten
Pompoenpitten
Muesli
Chocolade puur
Appel
Fruit
Honing
Kaneel

BROODBELEG

Gekookt scharrelei
Komijnenkaas 20+
Jong belegen kaas 48+
Eiersalade
Kipfilet
Kalkoenfilet (Halal)
Gebraden gehakt
Schouderham
Smeerkaas 48+
Petit paté (vegetarisch smeeworstje)
Hummus
Pindakaas
Chocoladehagel
Hazelnotenpasta
Aardbeienjam
Honing
Appelstroop
Schenkstroop
Dieethalvarine
Botermelange



Tussendoortje: magere kwark met mango

SMAAKMAKERS

Appelstroop, ketchup, mayonaise, suiker, sambal, ketjap, peper en zout

Ook bij de avondeten kun je smaakmakers vragen.

Rucola, tomaat en komkommer

MELK, YOGHURT EN VLA

Halfvolle melk
Volle melk
Karnemelk
Chocolademelk
Sojadrink
Volle yoghurt
Kinderkwark

SAP EN FRIS

Sinaasappelsap
Appelsap
Mineraalwater bruisend
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker
Limonadesiroop framboos
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater

FRUIT EN GROENTEN

Sinaasappel, banaan, appel
Diverse soorten van het seizoen
Snoeptomaatjes
Appelmoes

KOFFIE EN THEE

Koffie en thee

SNACKS

Kaasblokjes, 3 stuks
Noten ongezoeten
Maria biscuit
Diverse ijsjes, vraag naar jouw favoriet
Waterijsje
Drinkbouillon

SPECIALITEITEN VAN DE DAG

Smoothie
Lunchspecialiteit
Tussendoortje
Toetje

EIWIT- EN ENERGIJKE DRINKVOEDING

Nutridrink Compact Protein
Nutridrink Compact
Nutridrink Juice Style
Nutridrink Smoothie zomerfruit

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.



- Of wil je liever...
- VLEES, VIS, VEGETARISCH**
- Gebraden kipfilet
 - Gestoofde kabeljauwfilet
 - Omelet
- VOOR EROVER...**
- Jus
- GROENTEN**
- Broccoli
 - Bloemkool
 - Worteltjes
- AARDAPPELEN / RIJST**
- Gekookte aardappelen
 - Aardappelpuree
 - Witte rijst

- Eet je vegetarisch?**
Menu B is volledig vegetarisch. Vraag naar de andere mogelijkheden.
- Eet je halal?**
Menu B is volledig vegetarisch. Je kunt ook kiezen uit deze halal maaltijden.
- Lamsvlees, sperziebonen en zoete aardappelpuree
 - Kip ketjap met sajour lodeh en bami
 - Kip in paprikasaus met groentecouscous
- Eet je plantaardig?**
Het plantaardige menu staat op pagina 7.



Plantaardig menu

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.

↓ Vegetarisch ↓

	Menu A	Menu B
MA	Vegetarische grillstukjes met jus Ratatouille (courgette, paprika en tomaat) Aardappelpuree	Kip teriyaki Sajour boontjes Nasi
DI	Vegetarische balletjes met jus Spinazie met ei Gebakken krielaardappelen	Gehaktballetjes op Napolitaanse wijze
WO	Vegetarische saté in satésaus Tjap Tjop Zilvervliesrijst	Gestoofde kabeljauw met Hollandaisesaus Doperwten en wortelen Aardappelpuree
DO	Plantaardige kipstukjes in tandoorisaus Sperziebonen Couscous met groenten	Gebraden rundergehaktbal met jus Rode bietjes met zilveruitjes Gekookte aardappelen
VRIJ	Foe yong hai (omelet in tomatensaus) Broccoli Zilvervliesrijst	Gebraden kipfilet met jus Spinazie met ei Gekookte aardappelen
ZA	Bolognesesaus Geraspte kaas Salade van komkommer, bleekselderij, maïs, paprika Macaroni	Boomstammetje met jus Doperwten en wortelen Aardappelpuree
ZO	Balletjes in jus Stampopot prei en geraspte kaas	Kibbeling Mayonaise Sperziebonen Patat

- Je hebt keuze uit de volgende maaltijden**
- Champignonragout met doperwten en aardappelpuree
 - Boerengehaktshotel met zoete aardappelpuree
 - Stoof van plantaardige kipstukjes met spinaziestamppot
 - Roerbakstukjes in tomatensaus met worteltjes en aardappelpuree
 - Champignon tandoori met sperziebonen en aardappelblokjes
 - Roerbakstukjes met satésaus, sajour lodeh en witte rijst

Ga voor meer informatie over ons menu naar onze site

Specialiteiten van de dag

	ONTBIJT	OCHTEND	LUNCH	MIDDAG
MA	Flensje	Sinaasappel smoothie	Wrap eiersalade	Vruchtengebakje
DI	Gekookt ei	Appeltaart smoothie	Pannenkoek	Bananenmilkshake
WO	Omelet	Bosvruchten smoothie	Broodje gezond	Poffertjes
DO	Krentenbol	Sinaasappel smoothie	Broodje (veg) knakworst	Fruitsalade
VR	Flensje	Mango smoothie	Tosti kaas	Groentesticks met hummus dip
ZA	Omelet	Aardbeien smoothie	Empanada, vegetarisch	Flensje met aardbei
ZO	Croissant	Bosvruchten smoothie	Pannenkoek	Fruitsalade

TOETJE

MA	Chocolade-vanillevla
DI	Roodfruit toetje
WO	Vanillevla met mango
DO	Vlaflip
VR	Aardbeienyoghurt
ZA	Vanilleijs met slagroom
ZO	Cheesecake met aardbeien

De yoghurtbar

Je kunt de hele dag genieten van onze yoghurtbar.

Je kunt kiezen tussen yoghurt of magere kwark.

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

Deze toppings vind je op pagina 4.



De diëtist in het Emma Kinderziekenhuis

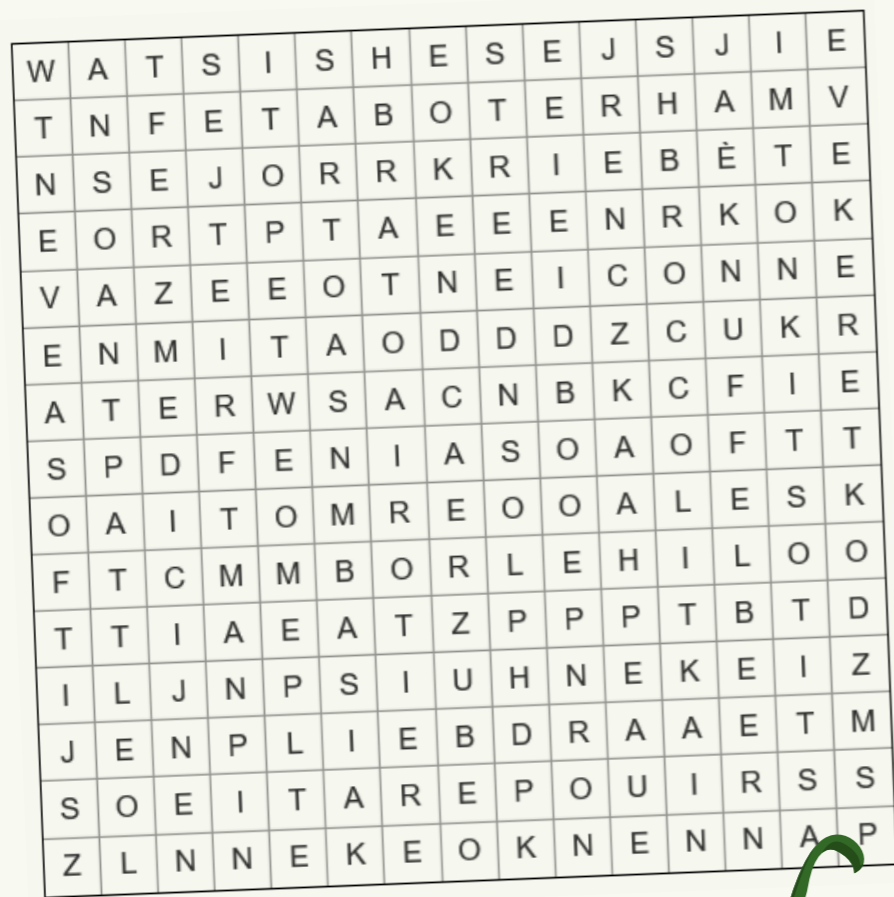
Het juiste eten en drinken bij ziekte kan je helpen om sneller te herstellen en is soms zelfs de behandeling om beter te worden. De diëtist weet alles over eten en drinken bij ziekte. Zij kan samen met jouw dokter en verpleegkundige een eetplan voor jou maken.

Dit noem je ook wel een dieet. Als je een dieet nodig hebt komt de diëtist bij je aan bed om dit te bespreken. Zodat het eten en drinken past bij je ziekte, je behandeling en natuurlijk je persoonlijke smaak.

Omdat smaken verschillen hebben we veel verschillende gerechten en drankjes bij het ontbijt, de lunch en de avondmaaltijd in het Emma Kinderziekenhuis. Heb je liever iets anders dan wat er op het menu staat? Overleg dan met de voedingsassistenten wat we voor je kunnen betekenen.

WOORDZOEKER

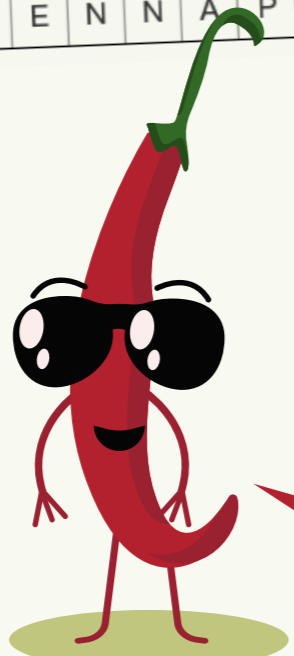
Zoek de woorden die rechts staan en streep deze door. De woorden kun je zowel horizontaal als verticaal vinden en soms zelfs diagonaal. De letters die overblijven vul je in bij de oplossing. Samen vormen zij een zin.



- AARDBEI
- APPEL
- BOTERHAM
- BROCCOLI
- DOKTER
- ETEN
- FRIETJES
- IJSJES
- KNUFFELBEER
- KOK
- KOORTS
- LIMONADE
- MEDICIJNEN
- OPERATIE
- PANNENKOEKEN
- PLEISTERS
- SOFTIJS
- STETHOSCOOP
- STRANDBAL
- TOSTI
- WATER
- ZIEK
- ZIEKENHUIS
- ZOMER
- ZON
- ZONNEBRANDCRÈME



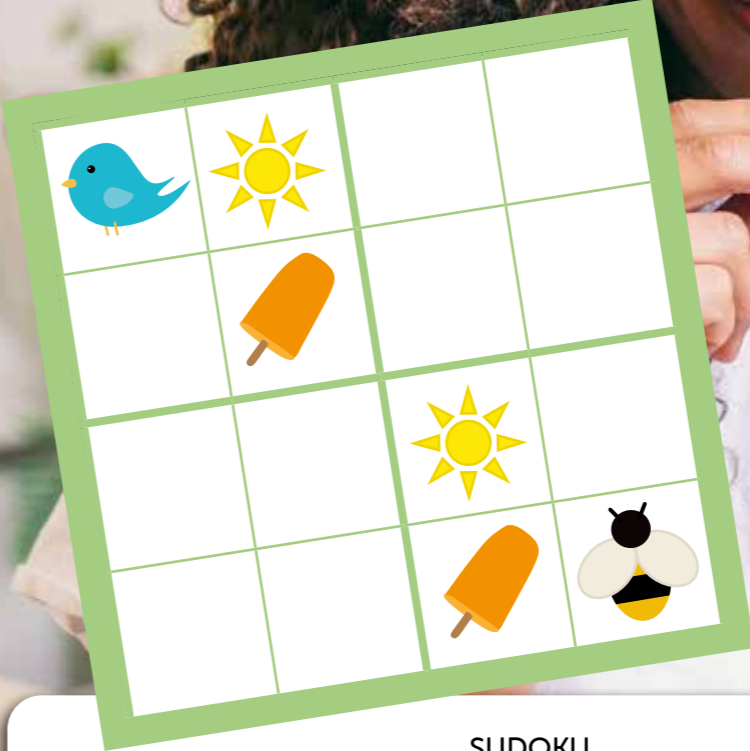
Heb je alle woorden weggestreept? Vul de overgebleven letters hieronder in.



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.

- In elke rij mag het ijsje, zon, vogel en de bij maar één keer voorkomen
- In elke kolom mag het ijsje, zon, vogel en de bij ook maar één keer voorkomen

Succes met puzzelen!

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

Er zijn  ijsjes verstopt in het menuboek





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 - 09.30 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