

# Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

## Glutenvrij

### BROOD

	Eiwitten in gram
Bruine boterham	1 g
Witte boterham	1 g
Cracker Loprofin	1 g
Rijstwafel	1 g

### PAP

Rijstbloempap, eiwitverrijkt (melk)	10 g
Rijstbloempap, eiwitverrijkt sojadrink)	10 g

## YOGHURTBAR

Magere kwark, 100 gram	10 g
<b>TOPPING PER LEPEL:</b>	
Notenmelange	3 g
Chocolade puur	1 g
Appel	- g
Fruit	- g
Honing	- g
Kaneel	- g

### MELK EN VLA

Halfvolle melk	5 g
Volle melk	5 g
Karnemelk	5 g
Chocolademelk	5 g
Sojadrink	5 g
Vanillevla	3 g

### SPECIALITEITEN VAN DE DAG

Deze gerechten wisselen dagelijks. Vraag aan de voedingsassistent welke gerechten geschikt zijn.

Smoothie	10 g
Lunchgerecht	10 g
Tussendoortje	5 g
Toetje	10 g

## Zin in een ontbijt met veel eiwitten?

Kies dan voor magere kwark met vers fruit, glutenvrij brood met een plakje kipfilet en een gekookt ei

22 g eiwitten

### BROODBELEG

	Eiwitten in gram
Gekookt scharrelei	7 g
Komijnenkaas 20+	6 g
Jong belegen kaas 48+	5 g
Eiersalade	5 g
Kipfilet	3 g
Kalkoenfilet (halal)	3 g
Gebraden gehakt	3 g
Schouderham	2 g
Smeerkaas 48+	2 g
Petit paté (vegetarisch)	1 g
Hummus	1 g
Pindakaas	4 g
Hazelnootpasta (alleen kinderafdeling)	1 g
Aardbeienjam	- g
Honing	- g
Appelstroop	- g
Dieethylvarine	- g
Botermelange	- g

### SMAAKMAKERS

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

SAP EN FRIS	Eiwitten in gram
Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Mineraalwater bruisend	- g
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater	- g

KOFFIE EN THEE	Eiwitten in gram
Koffie en thee	- g
Halfvolle koffiemelk	1 g

FRUIT EN GROENTEN	Eiwitten in gram
Sinaasappel, banaan	1 g
Appel	- g
Diverse soorten fruit van het seizoen	- g
Cherrytomaatjes	- g
Appelmoes	- g
Olvaritpotjes (alleen kinderafdeling)	1 g

SNACKS	Eiwitten in gram
Kaasblokjes, 3 stuks	7 g
Noten ongezouten	5 g
Speculaasje	- g
Waterijsje	- g

EIWIT- EN ENERGIERIJKE TUSSENDOORTJES	Eiwitten in gram
Eiwitverrijkt sap	10 g
Eiwitverrijkt roomijs	10 g

EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING	Eiwitten in gram
Delical zonder suiker	20 g
Nutridrink Compact Protein	18 g
Nutridrink Yoghurt Style	12 g
Nutrinidrink Smoothie Zomerfruit	7 g

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



## Avondeten Glutenvrij

MENU HYPOALLERGEEN	Eiwitten in gram
Kipfilet met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen	21 g
Spaghetti met gehakt, tomaat en bladspinazie	20 g
Kipschotel met gekookte krielaardappelen	19 g
Vegetarische bonenschotel met zilvervliesrijst	17 g
Paddenstoelenstoverij met rijst-groenteschotel	16 g

MENU GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ	Eiwitten in gram
Sucadelapje met jus, bloemkool á la crème en aardappelpuree met bieslook	24 g
Babi pangang, pikante groente met ananas en nasi goreng	21 g
Vegetarische gele curry met kikkererwten en zilvervliesrijst	17 g

Ik kom in de middag bij u langs om uw keuze voor het avondeten met u te bespreken.

