

# Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

## Jodiumbeperkt

Zin in een ontbijt met veel eiwitten?

Kies dan voor kwark met fruit en een boterham met twee plakjes hartig beleg

BROOD	Eiwitten in gram
Zoutarm bruinbrood	3 g
Ontbijtkoek	1 g
Luchtige volkoren cracker	1 g
PAP	
Rijstbloempap, eiwitverrijkt	10 g
Brintapap (alleen kinderafdeling)	10 g

## YOGHURTBAR

Magere kwark, 100 gram	10 g
Yoghurt	5 g
Appel	- g
Honing	- g
Kaneel	- g

BROODBELEG	Eiwitten in gram
Komijnenkaas 20+	6 g
Jong belegen kaas 48+	5 g
Kipfilet	3 g
Gebraden gehakt	3 g
Schouderham	2 g
Smeerkaas 48+	2 g
Aardbeienjam	- g
Honing	- g
Appelstroop	- g

BOTER	Eiwitten in gram
Dieethalvarine	- g
Botermelange	- g
SMAAKMAKERS	
Appelstroop, suiker en peper	- g
Tomaat en komkommer	- g
MELK EN VLA	
Halfvolle melk	5 g
Volle melk	5 g
Karnemelk	5 g
Sojadrink	5 g
Vanillevla	3 g
SAP EN LIMONADE	
Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker	- g
KOFFIE EN THEE	
Koffie en thee	- g
Halfvolle koffiemelk	1 g
FRUIT EN GROENTEN	
Sinaasappel	1 g
Appel	- g
Cherrytomaatjes	- g
Appelmoes	- g
SNACKS	
Biscuit	- g



## Avondeten

### Jodiumbeperkt

1

#### Kies uw maaltijd

Kies vlees, groente en aardappelen

2

#### Halve of hele portie?

Geef aan hoeveel trek u heeft

Heeft u vragen over het eten en drinken? Ik help u graag.

Viana  
Voedingsassistent

Gebraden runderlap

Bloemkool

Gekookte aardappelen

Gebraden kipfilet

Komkommer en tomaat

Aardappelpuree

Gesmolten boter

Toetje: Vanillevla / Yoghurt / Magere kwark