

Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

Lactosevrij en koemelkeiwitvrij

BROOD

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

PAP MET SOJADRINK

Rijstbloempap, eiwitverrijkt	10 g
Brintapap (alleen op kinderafdeling)	10 g

BROODBELEG

Gekookt scharrelei	7 g
Eiersalade	5 g
Kipfilet	3 g
Kalkoenfilet (halal)	3 g
Gebraden gehakt	3 g
Schouderham	2 g
Petit paté (vegetarisch)	1 g
Hummus	1 g
Aardbeienjam	- g
Honing	- g
Appelstroop	- g
Schenkstroop (alleen kinderafdeling)	- g
Dieethalvarine	- g

SMAAKMAKERS

Appelstroop, ketchup, mayonaise, suiker, sambal, ketjap, peper en zout	- g
Rucola, tomaat en komkommer	- g

YOGHURTBAR

Plantaardige variatie op kwark (soja)	6 g
Lactosevrije halfvolle yoghurt*	5 g
Plantaardige variatie op yoghurt (soja)	4 g

TOPPING PER LEPEL:

Appel	- g
Fruit	- g
Honing	- g
Kaneel	- g

* niet geschikt voor koemelkeiwitvrij

MELK, YOGHURT EN VLA

	Eiwitten in gram
Lactosevrije halfvolle melk*	5 g
Sojadrink	5 g
Sojavla (vanille)	4 g

SAP EN FRIS

Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Mineraalwater bruisend	- g
Limonadesiroop sinaasappel 0% suiker	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater	- g

FRUIT EN GROENTEN

Sinaasappel, banaan	1 g
Appel	- g
Diverse soorten fruit van het seizoen	- g
Cherrytomaatjes	- g
Appelmoes	- g
Olvaritpotjes (alleen kinderafdeling)	1 g
Vraag aan de voedingsassistent welke potjes lactosevrij en koemelkeiwitvrij zijn	

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





SNACKS	Eiwitten in gram
Noten ongezoeten	5 g
Waterijsje	- g

EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING	Eiwitten in gram
Proteïne shake chocolade *	20 g

SPECIALITEITEN VAN DE DAG	Eiwitten in gram
Deze gerechte wisselen elke dag. Vraag aan de voedingsassistent welke gerechten geschikt zijn.	
Smoothie (*lactosevrije yoghurt)	5 g
Lunchgerecht	10 g
Tussendoortje	5 g
Toetje	10 g

* niet geschikt voor koemelkeiwitvrij

Avondeten

Lactosevrij en koemelkeiwitvrij

MENU	Eiwitten in gram
Sucadelapje met jus, bloemkool á la crème en aardappelpuree met bieslook	24 g
Kipfilet met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen	21 g
Babi pangang, pikante groente met ananas en nasi goreng	21 g
Spaghetti met gehakt, tomaat en bladspinazie	20 g
Kipschotel met gekookte krielaardappelen	19 g
Vegetarische gele curry met kikkererwten en zilvervliesrijst	17 g
Vegetarische bonenschotel met gekookte krielaardappelen	16 g
Paddenstoelenstoverij met rijst-groenteschotel	16 g

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

