

# Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

## Vetbeperkt, MCT

### BROOD

	Eiwitten in gram
Fijn volkoren boterham	4 g
Witte boterham	3 g
Rozijnenboterham	2 g
Luchtige volkoren cracker	1 g
Beschuit	1 g
Ontbijtkoek minder suiker	1 g
Bruin bolletje (alleen kinderafdeling)	4 g

### PAP

Rijstbloempap, eiwitverrijkt (magere melk)	10 g
Brintapap (magere melk) (alleen kinderafdeling)	10 g
Cornflakes met magere melk	7 g

### YOGHURTBAR

Magere kwark, 100 gram	10 g
Magere yoghurt, 100 gram	5 g
<b>TOPPING PER LEPEL:</b>	
Appel	- g
Fruit	- g
Honing	- g
Kaneel	- g

### BROODBELEG

	Eiwitten in gram
Gekookt scharrelei (alleen eiwit)	4 g
Komijnenkaas 20+	6 g
Jong belegen kaas 20+	5 g
Smeerkaas 20+	3 g
Kipfilet	3 g
Kalkoenfilet (halal)	3 g
Aardbeienjam	- g
Honing	- g
Appelstroop	- g
Schenkstroop (alleen kinderafdeling)	- g
MCT-boter*	- g

### MELK, YOGHURT EN VLA

	Eiwitten in gram
Magere melk	5 g
Karnemelk	5 g
Magere yoghurt	5 g
Magere vanillevla	5 g

### SAP EN FRIS

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

### KOFFIE EN THEE

Koffie en thee	- g
----------------	-----

### FRUIT EN GROENTEN

Sinaasappel, banaan	1 g
Appel	- g
Diverse soorten fruit van het seizoen	- g
Cherrytomaatjes	- g
Appelmoes	- g

### SNACKS

Biscuit	- g
Waterijsje	- g
Drinkbouillon	- g

### EIWIT- EN ENERGIERIJKE TUSSENDOORTJES

Eiwitverrijkt sap (appelsap en sinaasappelsap)	10 g
--	------

### EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING

Nutridrink Juice Style	8 g
------------------------	-----

### SMAAKMAKERS

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

# Avondeten

## Vetbeperkt

	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Gebraden kipfilet Broccoli Witte rijst	26 g	Vegetarische grillstukjes met jus Worteltjes Gekookte aardappelen	17 g
DI	Chili con carne Festival salade Witte rijst	21 g	Vegetarische balletjes met jus Broccoli Gekookte aardappelen	20 g
WO	Gestoofde kabeljauw Worteltjes Gekookte aardappelen	17 g	Gebraden kipfilet Bloemkool Gekookte aardappelen	23 g
DO	Gebraden kipfilet Rode bietjes met zilveruitjes Gekookte aardappelen	21 g	Gestoofde kabeljauw Sperziebonen Witte rijst	20 g
VRIJ	Gebraden kipfilet Worteltjes Gekookte aardappelen	20 g	Foe yong hai Broccoli Witte rijst	19 g
ZA	Gebraden kipfilet Worteltjes Gekookte aardappelen	20 g	Vegetarische Bolognaise Festival rauwkost Vegetarische macaronischotel	19 g
ZO	Pangafilet in Provençaalse (tomaten)saus Sperziebonen Gekookte aardappelen	18 g	Vegetarische balletjes in jus Bloemkool Gekookte aardappelen	19 g

1

### Kies uw maaltijd

Kies een dagmenu (A of B)

2

### Liever iets anders?

Kies bijvoorbeeld het vlees van menu A en de groente uit menu B

3

### Halve, hele of dubbele portie?

Geef aan hoeveel trek u heeft

# Avondeten

## MCT

### Menu

Beef Terayaki met sajour en witte rijst  
Vega gehaktschotel met zoete aardappelstampot  
Koolvis in tomatensaus met Italiaanse groente en pasta

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

