

Ontbijt- en lunchkaart



Bij ziekte en herstel heeft uw lichaam extra voedingsstoffen nodig:

- probeer goed te eten, ook al heeft u minder trek
- eet eiwitrijk, eiwit is de belangrijkste voedingsstof voor herstel
- eet en drink zoveel mogelijk aan tafel, als u dit lukt
- neem iets eiwitrijks voor of na het bewegen, zo behoudt u uw spiermassa

Heeft uw diëtist een ander advies gegeven, dan volgt u het advies van uw diëtist.

Wist u dat...

...er op de afdeling een koelkast en vaak een magnetron staat? U kunt deze gebruiken voor als u eten of drinken mee wilt laten nemen van thuis.

Allergie of eetgewoonte?

Heeft u een allergie, eet u vegetarisch of heeft u andere eetgewoonten? Vraag naar de mogelijkheden of de allergenenkaart.

Brood (vervangers)

brood, wisselend
brood, glutenvrij (*op aanvraag*)
brood, natriumarm (*op aanvraag*)
beschuit
cruesli
👍 griesmeelpap
👍 havermoutpap
knäckebröd
ontbijtkoek
roggebrood
rijstwafel

Vleeswaren

👍 boterhamworst
👍 kipfilet
👍 runderrookvlees
👍 schouderham

Kaas

👍 kaas 48+
👍 kaas 30+ (*op aanvraag*)
👍 komijnekaas 48+
👍 smeerkaas 48+

Overig hartig beleg

👍 diverse salades
👍 gekookt ei (*niet dagelijks aanwezig*)
👍 pindakaas

Fruit

appelmoes
pruimenmoes
vruchtenmoes
stuk fruit (*niet dagelijks aanwezig*)

Boter

halvarine
margarine
roomboter

Zuivelproducten

halfvolle kwark 👍
soja chocoladevla 👍
soja vanillevla 👍
vanillevla 👍
volle yoghurt 👍

Dranken

koffie
koffie, cafeïnevrij
thee
halfvolle melk 👍
volle melk 👍
karnemelk 👍
sojamelk 👍
halfvolle chocolademelk 👍
drinkyoghurt 👍
limonade
suikervrije limonade
drinkbouillon
appelsap
sinaasappelsap
tomatensap
bruisend water

Zoet beleg

aardbeienjam
abrikozenjam
appelstroop
hagelslag, chocolade of vruchten
hazelnootpasta
honing



👍 Eiwittoppers op de menukaart zijn aangegeven met een duimpje. Benieuwd naar hoeveel eiwit u eigenlijk nodig heeft? Kijk op de www.nwz.nl/beweegjebeter of vraag de voedingsassistente naar de eiwitturflijst.