**Ontbijt/Lunch**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | per | kcal. | eiwit | koolh. | vet |
| 1. beschuit | 1 stuk (10 gr) | 41 | 1,4 | 7.6 | 0.5 |
| 1. boterhamworst | 1 snee (15 gr) | 46 | 1.8 | 0.5 | 4.1 |
| 1. Brinta | 1 eetlepel (5 gr) | 17 | 0,6 | 3,3 | 0,1 |
| 1. broodje (wit, zacht) | Broodje (45 gr) | 118 | 4,4 | 20,7 | 1,6 |
| 1. broodje (muesli) | 100 gr. | 273 | 8.1 | 52.3 | 3.5 |
| 1. bruin brood | Snee (35 gr) | 118 | 4,4 | 20,7 | 1.6 |
| 1. cervelaatworst | Voor 1 snee (15 gr) | 56 | 2,6 | 0,2 | 4,9 |
| 1. Chocoladehagelslag (puur) | Voor 1 snee (15 gr) | 67 | 0,9 | 10,2 | 2,3 |
| 1. chocoladepasta | Voor 1 snee (15 gr) | 85 | 0,3 | 9,2 | 5,3 |
| 1. cornflakes | Portie (30 gr) | 113 | 2,1 | 25,2 | 0.3 |
| 1. creamcracker | 10 gr. | 47 | 0,8 | 7 | 1,7 |
| 1. croissant | 40 gr. | 161 | 3,8 | 16,9 | 8,4 |
| 1. Edammer 40+ | Voor 1 snee (20 gr) | 161 | 3,8 | 16,9 | 8,4 |
| 1. ei (gekookt) | 50 gr. | 64 | 6,2 | 0 | 4,4 |
| 1. gestampte muisjes | Voor 1 snee (15 gr) | 59 | 0 | 14,7 | 0 |
| 1. halvarine | 5 gr. | 18 | 0 | 0 | 2 |
| 1. ham (schouder) | Voor 1 snee (20 gr) | 27 | 3,3 | 0,5 | 1,2 |
| 1. havermoutpap | Bord  250 gr. | 183 | 8,5 | 19,8 | 7,8 |
| 1. hotdog | Stuk (30 gr) | 60 | 3,6 | 1,1 | 4,6 |
| 1. huzarenslaatje | Voor 1 snee (30 gr) | 44 | 0,6 | 4,1 | 2,7 |
| 1. jam (marmelade) | Voor 1 sneel (15 gr) | 37 | - | 9,1 | - |
| 1. kaas (gouda) | Voor 1 snee (20 gr) | 73 | 4,5 | 0 | 5,9 |
| 1. knackebröd Wasa | 1 stuk (10 gr) | 37 | 1 | 6,5 | 0,5 |
| 1. knakworst | 1 stuk (10 gr) | 20 | 1,2 | 0,4 | 1,5 |
| 1. kokosbrood | 1 plak (25 gr) | 107 | 0,8 | 14,7 | 4,7 |
| 1. krentenbol | 1 stuk (50 gr) | 134 | 4,2 | 25,5 | 0,4 |
| 1. kroket | 1 stuk (65 gr) | 153 | 7 | 11 | 8,8 |
| 1. kwark (vol) | Eetlepel (20 gr) | 24 | 1,4 | 0,8 | 1,6 |
| 1. leverworst | Voor 1 snee (20 gr) | 57 | 2,9 | 0,4 | 4,9 |
| 1. matse | 1 stuk (10 gr) | 38 | 1,1 | 7,9 | 0,1 |
| 1. muesli | Eetlepel (10 gr) | 37 | 0,9 | 6,8 | 0,5 |
| 1. ontbijtkoek | Plak (25 gr) | 78 | 0,8 | 17,7 | 0,3 |
| 1. ontbijtspek (beleg) | Plak (10 gr) | 31 | 1,6 | 0,1 | 2,7 |
| 1. pindakaas | Voor 1 snee (15 gr) | 101 | 3,4 | 2 | 8,6 |
| 1. roggebrood (donker) | Snee (45 gr) | 87 | 2,5 | 16,1 | 0,6 |
| 1. salami (beleg) | Voor 1 snee (15 gr) | 59 | 2,8 | 0,1 | 5,2 |
| 1. Saucijzenbroodje | 1 stuk (75 gr) | 249 | 5 | 20 | 16,4 |
| 1. smeerkaas (40+) | Voor 1 snee (15 gr) | 34 | 2,4 | 0,3 | 2,6 |
| 1. soep (niet gebonden) | Kop (250 gr) | 23 | 1,3 | 2,3 | 0,5 |
| 1. stokbrood | Heel (300 gr) | 807 | 29,4 | 160,2 | 3,6 |
| 1. stroop | Voor 1 snee (15 gr) | 45 | 0 | 11,3 | 0 |
| 1. vruchtenhagelslag | Voor 1 snee (15 gr) | 59 | 0 | 14,7 | 0 |
| 1. worstenbroodje | Stuk(75 gr) | 287 | 8,9 | 25,7 | 16,4 |
| 1. yoghurt (halfvol) | Eetlepel (15 gr) | 8 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |