

Algemeen Dieetmenu — Ontbijt

Ontbijt Grillproducten beschikbaar tot 14.00 uur

à la carte

Vers fruit–appel (15g), banaan (30g), sinaasappel (20g), druiven (15g)

Appelmoes(15g)

In blokjes gesneden fruit–perziken (15g)

Gemengde fruitbeker(15g) – meloen, honingdauw en druiven

Gewone yoghurt–vanille (22g), aardbei (25g)

Griekse yoghurt–bosbes (13g), aardbei (13g), zwarte kers (13g)

Chobani®yoghurt(21g) – kokosnootaardbei, kokosnootvanille

Brood & Bakkerij

Geroosterd brood–wit (15 g), volkoren (16 g), kaneelrozij (20 g) **Bagels**–naturel (47 g), volkoren (55 g) **Muffins**–bosbes (30 g), appelkaneel (29 g) **Engelse muffin**(22g)

Koude granen

Proost(12 g), **Cornflakes**(18 g), **Rozijnen Zemelen**(34g), **Geraspte Tarwe** (28g), **Bevroren sneeuwvlokken**(25 g), **Fruit loops**(24 g), **Rijstkrispies**(22 g), **Volledig Bran origineel**(37g)

Hete granen

Haverhout(20g)

Crème van tarwe®(18g)

Zijkanten

Spek

Kalkoen worst

Geraspte gebakken aardappels(8g)

Specerijen: Smart Balance®smeersel, zout, peper, mevrouw Dash®, gelei (10 g), suikervrije gelei (3 g), pindakaas (5 g), honing (12 g), roomkaas (1 g), suiker (3 g), bruine suiker (15 g), gelijk®, Splenda®, rozijnen (15g), siroop (31g), suikervrije siroop (4g), ketchup (3g), sambal

Ochtend specialiteiten

Alles gemaakt met kakelverse eieren

Omeletbar–keuze uit kaas, ham, kalkoenworst, ui, paprika, champignons, tomaten, spinazie

Roerei

Broodje zonsopgang–verkrijgbaar op een Engelse muffin (22g) of bagel (47g) met ei, kaas en/of ham

Wentelteefje(23g) **Karnemelk**

pannenkoek(31g)

Gemengd fruit(30g)&**hüttenkäse**(5g) – geserveerd met een muffin (30-35g)

Algemeen dieetmenu – lunch en diner

Salades(*salades beschikbaar*)

Caesarsalade met kip

Verse groenten (5g) gemengd met gegrilde kip, Parmezaanse kaas en croutons (5g)

Salade van de chef-kok

Verse groenten, tomaten en komkommer (5 g) gemengd met ham, kalkoen, geraspte kaas, ei en croutons (5 g)

Tuin salade

Verse groenten gemengd met komkommer, wortelen, tomaten en paprika's (5 g)

Dressings: Frans (9 g), ranch (3 g), Caesar (4 g), Italiaans (3 g), olie en azijn

Vetvrije dressings: Frans (14 g), ranch (14 g), Italiaans (4 g), frambozenvinaigrette (9 g)

Hete kanten

Aardappel–aardappelpuree uit Idaho (15 g), zoete aardappelpuree (25 g)
witte rijst(30g) **Broccolirosjes**(5g) **Maïs**(15g)

Groene bonen(5g)

Spinazie(5g)

Vegetarische minder bonen(20g)

Plantaardige loempia(23g)

Koude kanten

Originele hummus(10 g) – geserveerd met volkoren crackers (5 g), gesneden wortelen (10 g) of stengels bleekselderij

Zoutjes(47g)

Aardappelchips–normaal (23g), gebakken (26g)

Wortelsticks(10g) **Stengels bleekselderij**(10g)