

BIJLAGE-1**ALGEMEEN VOORBEELDMENU VAN DE AFDELING**

Maaltijd patroon/timing	Maaltijden	Hoeveelheid
Ontbijt 7.30 uur tot 8.30 uur ben	Ei-1gekookt (50 g) + zout – 1 zakje (1 g) +peper – 1 zakje (1 g)	1 nee.
	Sneetjes brood (elk 30 gram)+ boter +jam OF	2 plakjes + 1 chipje +1 zakje
	Dalia /	1 bord
	Upma/	1 bord
	Idli + Sambhar /	2 grote stuks+1 katori
	Poha (75 gram)	1 bord
	Thee (150 ml met 75 ml melk) + theezakje-1 (2,5 g) + suiker - 2 zakjes (10 g)	1 kopje
Halverwege de ochtend 9.30-10.00 uur	Soep 150 ml / sap (200 ml verpakt) / kokoswater (200 ml) / fruit (150 gram)	1 kopje/1 pakje/ 1 stuk/ 1 nr.
Lunch (12:30-1:30)	Roti (elk 30 gram)	3 nee.
	Rijst (basmatirijst tuta/kanki) (25 gram rauw)	1/2 bord
	Dal/peulvruchten/peulvruchten (30 gram)	1 karchi/1 katori
	Groente (150 gram gekookt)	1 grote karchi/ 1 katori
	Wrangel (pak van 85 gram)	1 kopje klein
	Salade (25 gram)	5-6 plakjes
Thee avond 4:00 in de middag	Biscuit-marie gold/marie digestief	2 verpakt
	Thee (150 ml) + suiker - 2 zakjes (10 gram) + theezakje - 1	1 kopje
Diner (19.30-20.30 uur)	Roti (elk 30 gram)	3 nee.
	Rijst (basmatirijst tuta/kanki) (25 gram rauw)	1/2 bord
	Dal/peulvruchten/peulvruchten (30 gram)	1 karchi/1 katori
	Groente (150 gram gekookt)	1 grote karchi/ 1 katori
	Salade (25 gram)	5-6 plakjes
Bedtijd 21.00 - 21.30 uur	Melk (toned-200 ml) + suikerzakje-1 (5 gram)	1 glas

Let op: kokoswater/sap wordt gegeven volgens de instructies van de diëtist; maaltijden worden geserveerd in gepartitioneerde stalen thali