

Granen

- ◆ Crème van tarwe(koolhydraten 15)
- ◆ Havermout(koolhydraten 19)
- ◆ Biologisch 6-graangranen(koolhydraten 40)
- ◆ Cornflakes(koolhydraten 18)
- ◆ Bevroren sneeuwvlokken(koolhydraten 24)
- ◆ Proost(koolhydraten 13)
- ◆ Honingnoot Cheerios(koolhydraten 22)
- ◆ Rozijnenzemelen Granen(koolhydraten 26)
- ◆ Rijstkrispies(koolhydraten 16)

Bakkerij

- ◆ Bosbessenmuffin
(koolhydraten 20)
- ◆ Bran-muffin(koolhydraten 18)
- ◆ Gewoon bagel(koolhydraten 50)
- ◆ Volkoren bagel
(koolhydraten 49)
- ◆ Witbrood(koolhydraten 12)
- ◆ Volkoren brood
(koolhydraten 18)

Warme ontbijtvoorgerechten

- ◆ Volkoren wentelteefjesmet bosbessen en kalkoenworst (koolhydraten 25)
- ◆ Kaas omeletmet spinazie, champignons en aardappelpuree (koolhydraten 17)
- ◆ Volkoren pannenkoekenmet kalkoenworst (koolhydraat 30)
- ◆ Ontbijt burrito(eieren, ham, kaas) met opgebakken aardappels (koolhydraten 39)
- ◆ Tuinroereimet kaas en in blokjes gesneden aardappelen (koolhydraat 17)

Ontbijt kanten

- ◆ Hard gekookt ei
- ◆ Spek repen
- ◆ Turkije Worst
- ◆ Roerei
- ◆ Hash-bruine aardappelen(koolhydraten 13)
- ◆ Gewoon omelet

Fruit

- ◆ Vers fruit van de dag
(koolhydraten 15)
- ◆ Verse Druiven(koolhydraten 15)
- ◆ Appelschijfjes(koolhydraten 8)
- ◆ Banaan(koolhydraten 30)
- ◆ Vers Fruitbeker(koolhydraten 15)
- ◆ Appelmoes(koolhydraten 15)
- ◆ In blokjes gesneden peren(koolhydraten 15)
- ◆ In blokjes gesneden perziken(koolhydraten 15)
- ◆ Ananas weetjes(koolhydraten 15)
- ◆ Oranje wiggen(koolhydraten 15)
- ◆ Fruit cocktail(koolhydraten 15)

Yoghurt & Kaas

- ◆ Griekse geroosterde kokosnoot
Vanille Yoghurt(koolhydraten 18)
- ◆ Griekse vanille magere yoghurt
(koolhydraten 15)
- ◆ Vanille Yoghurt(koolhydraten 25)
- ◆ Light & Fit Fruityyoghurt –
diverse smaken (koolhydraat 9)
- ◆ Hüttenkäse

Soepen & Voorgerechten

- ◆ Kippennoedelsoep(koolhydraten 8)
- ◆ Linzensoep(koolhydraten 11)
- ◆ Mexicaanse soep(koolhydraten 15)
- ◆ Romaanse salademet plakjes komkommer
- ◆ Lentemixsalademet bruine bonen, kekerbonen, tomaat

- ◆ Groentesoep(koolhydraten 8)
- ◆ Tomatensoep(koolhydraten 13)
- ◆ Butternut Bisque(koolhydraten 13)
- ◆ Biologische Quinoa Veggie
soep(koolhydraten 8)

Zijkanten

- ◆ Tarwe Rol(koolhydraten 19)
- ◆ Witte rol(koolhydraten 15)
- ◆ Zoutarme Crackers(koolhydraten 5)

Voorgerecht Salades

- ◆ Salade met vers fruit en kwarkmet oranje partjes, meloen, honingmeloen, appelschijfjes en druiven (koolhydraat 22)
- ◆ Caesarsalade met kipmet Romeinse sla, Parmezaanse kaas, tomaten, zwarte olijven en Caesardressing (koolhydraten 7)
- ◆ Griekse salademet fetakaas, komkommers, romaine sla, olijven, paprika en uien (koolhydraat 10)
- ◆ Salade van oude granen, asperges en bieten(koolhydraten 40)
- ◆ Courgette, Garbanzo-bonen en Bulgaarse tarwesalade(koolhydraten 40)

Salade-dressings

- ◆ Olie en azijn
- ◆ Biologische boerderij
- ◆ Biologische BBQ-ranch
- ◆ Biologische Sesam Gember
- ◆ Biologische avocado-limoen
- ◆ Biologische Caesar

Deli-favorieten

- ◆ Broodje Kipsaladeop volkoren croissant met sla, tomaat, komkommer en quinoasalade (koolhydraten 36)
- ◆ Kalkoenbroodjeop meergranenbrood met sla, tomaat, worteltjes, lichte mayonaise en mosterd, geserveerd met zwarte bonensalade (koolhydraten 38)
- ◆ Boterham met tonijnop wit- of tarwebrood (koolhydraat 27)
- ◆ Broodje eiersaladeop volkoren dun broodje met sla, tomaat, komkommer, lichte mayonaise en mosterd (koolhydraten 28)

Wellness-maaltijden

Geserveerd met een kopje magere of magere melk.

- ◆ Vegetarische Bistrobboxbestaat uit: hardgekookt ei, guacamole, edamame, tomaat, worteltjes, appelschijfjes en volkoren lavashcrackers (koolhydraten 50)
- ◆ Turkije Bistro Boxbestaat uit: kalkoen, hummus, komkommer, worteltjes, selderij, courgette, druiven, volkorenbroodje (koolhydraten 47)

Voorgerechten

- ◆ Citroenkruidkipmet orzo en groenten (koolhydraten 34)
- ◆ GehaktbroodMet champignonjus, rotini pasta, gele pompoen en courgette (koolhydraten 25)
- ◆ Kip Enchiladamet pinto bonen en Spaanse rijst (koolhydraten 38)
- ◆ Varkensvlees Chili Verdemet Spaanse rijst en pintobonen (koolhydraten 26)
- ◆ Spaghettimet rundvleessaus en sperziebonen (koolhydraat 43)
- ◆ Rundvleesstoofpotmet bruine rijst (koolhydraat 44)
- ◆ Geglazuurde zalmMet polentapartjes, gele pompoen en courgetteschijfjes (koolhydraat 20)
- ◆ Cajun Duurzame Kabeljauwmet rode bonen, rijst en broccoli (koolhydraten 20)
- ◆ Macaroni kaasmet sperziebonen (koolhydraat 43)
- ◆ Kip Fettuccinemet groene erwten (koolhydraat 32)
- ◆ Tika Masalamet masala en rijst (koolhydraat 38)

Hamburgers en warme sandwiches

- ◆ Vegetarische Hamburgerop volkoren broodje met lichte mayonaise, Dijon-mosterd, ketchup, sla, tomaat, augurken en aardappelsalade (koolhydraten 49)
- ◆ Cheeseburgerop volkorenbroodje met cheddarkaas, lichte mayonaise, mosterd, ketchup, sla, tomaat, augurken en aardappelsalade (koolhydraten 39)
- ◆ Broodje Kipfiletop een volkoren broodje met sla, tomaat, honing-mosterddressing en zwarte bonensalade (koolhydraat 41)

Desserts(Zie fruitselecties bij het ontbijt)

- ◆ Gelatine–normaal (koolhydraat 16) of suikervrij
- ◆ Pudding–chocolade, vanille, tapioca regulier (koolhydraat 22) suikervrij (koolhydraat 13)
- ◆ Ijsje -chocolade, vanille, aardbei (koolhydraat 15)
- ◆ Kaastaart(koolhydraten 42)
- ◆ Chocoladetaart(koolhydraten 53)
- ◆ Oranje slagroomtaart(koolhydraten 32)
- ◆ Chocolade koekje
(koolhydraten 19)
- ◆ Vijgen Newton(koolhydraten 40)
- ◆ Sorbet–framboos en sinaasappel (koolhydraat 35)
- ◆ Ijslolly's–normaal (koolhydraat 18) of suikervrij
- ◆ Citroenreep(koolhydraten 14))