

De Broodplank

Broodproducten

Bruinbrood	83	3	16
Volkorenbrood	79	3	15
Volkorenbrood natriumarm	86	4	15
Witbrood natriumarm	93	3	18
Krentenbrood	97	2	19
Beschuit volkoren	48	2	8
Knäckebröd volkoren	56	2	10
Muesli	182	6	30
Cornflakes	91	2	20
Ontbijtkoek	87	1	20

Boter

Roomboter	75	0	0
Dieethalvarine	36	0	0

Kaas

Jong belegen 40+	67	5	0
Jong 20+	52	7	0
Kees extra gerijpt	81	6	0
Smeerkaas 15+	19	3	1
Jong Belegen 40+ natriumarm	65	5	0

Vlees

Runderrookvlees 	16	3	0
Kipfilet 	22	3	1
Achterham 	27	3	1
Cervelaatworst  	75	4	0
Ham natriumarm 	22	4	1
Kipfilet natriumarm 	21	4	1

Vegetarisch

Gekookt Ei	68	6	1
Hummus naturel	139	3	4
Sandwich spread	62	0	3

Zoet

Pindakaas	68	3	1
Aardbeienjam	39	0	10
Jam light assorti	31	0	7
Honing	49	0	12
Appelstroop	40	0	10
Chocoladehagel puur	44	1	7
Chocoladepasta	56	0	6

Energie
kcal

Eiwit
gram

KH
gram

Voedingswaarden
per portie

Zuivel

Yoghurt halfvol	71	6	6
Vanillevla	132	3	24
Chocoladevla	152	3	26
Kwark naturel mager	83	15	6
Vruchtenkwark aardbei halfvol	183	10	24
Alpro soja dessert vanille	109	4	18
Rijstepap ongezoet	131	4	19
Havermoutpap ongezoet	110	5	13
Custardpap ongezoet (glad)	102	3	13
Optimel drinkyoghurt	78	8	9
Breaker (high protein)	168	12	26

Fruit

Appel	81	0	18
Banaan	124	1	27
Mandarijn	25	0	5
Kiwi	51	1	9
Sinaasappel	61	1	9
Tomaat	16	1	2

Compote

Appelmoes zonder suiker	49	0	11
Perzikcompote	78	0	19
Pruimenmoes	49	0	11

Dranken

Melk vol	96	5	7
Melk halfvol	71	5	7
Karnemelk	53	5	6
Sojamelk	59	5	4
Lactosevrije melk	62	6	5
Appelsap	66	0	16
Sinaasappelsap	64	1	14

Eiwitverrijkt

Sinaasappelsap Carezzo eiwit+ energie+	107	10	14
Appel-aardbeiendrank Carezzo eiwit+ energie+	108	10	16
Chocolade ijs eiwit+	266	11	23
Pistache ijs eiwit+	258	11	22
Passievruchten witte chocolade ijs eiwit+	243	11	21

IJs

Raket	42	0	10
Roomijs	203	3	25

Energie
kcal

Eiwit
gram

KH
gram

Voedingswaarden
per portie



Scan voor meer
informatie over
PUUR LUMC

Tijdens uw opname kunt u last hebben van verminderde eetlust en andere klachten die ervoor zorgen dat u meer moeite heeft om voldoende te kunnen eten. Omdat het belangrijk is om voldoende voedingsstoffen, en vooral voldoende eiwit, binnen te krijgen voor behoud van spiermassa, vindt u hier een overzicht van het assortiment op de broodbuffetwagen. Hierbij zijn goede, eiwitrijke productkeuzes in het *blauw** aangegeven. Mocht u nog aanvullende vragen hebben, horen wij deze graag.

Namens de afdeling Zorgservices & Voeding en de Dienst Diëtetiek

* De producten met een blauw en dikgedrukt lettertype passen in een eiwitrijk dieet