



LUMC

Maak hieronder uw keuze voor de broodmaaltijden (ontbijt en lunch).
Naast de diverse broodsoorten kunt u kiezen uit kaasbeleg, vleesbeleg, vegetarisch beleg, zoet beleg, zuivel, fruit, compote en warme of koude dranken.

De Broodplank

Broodproducten

| | | | |
|--------------------------|-----|---|----|
| Bruinbrood | 83 | 3 | 16 |
| Volkorenbrood | 79 | 3 | 15 |
| Volkorenbrood natriumarm | 86 | 4 | 15 |
| Witbrood | 89 | 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 | 86 | 1 | 19 |

Boter

| | | | |
|----------------|----|---|---|
| Roomboter | 75 | 0 | 0 |
| Dieethalvarine | 36 | 0 | 0 |

Kaas

| | | | |
|-----------------------------|----|---|---|
| Jong belegen 48+ | 73 | 5 | 0 |
| Jong 20+ | 47 | 6 | 0 |
| Extra belegen 48+ | 78 | 5 | 0 |
| Komijn jong belegen 48+ | 75 | 5 | 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 | 64 | 6 | 0 |
| Hummus naturel | 139 | 3 | 4 |
| Sandwichspread | 62 | 0 | 3 |
| Smeerworst vega | 47 | 1 | 2 |

Zoet

| | | | |
|-------------------------|----|---|----|
| Pindakaas | 68 | 3 | 1 |
| Aardbeienjam | 39 | 0 | 10 |
| Jam light assorti | 31 | 0 | 7 |
| Honing | 45 | 0 | 12 |
| Appelstroop | 40 | 0 | 10 |
| Chocoladehagelslag puur | 44 | 1 | 7 |
| Chocoladepasta | 56 | 0 | 6 |

Energie
kcal

Eiwit
gram

Koolhy-
draten
gram

Voedingswaarden
per portie

Zuivel

| | | | |
|---------------------------------------|-----|----|----|
| Yoghurt halfvol | 71 | 6 | 6 |
| Vanillevla | 147 | 3 | 24 |
| Chocoladevla | 152 | 3 | 26 |
| Kwark naturel mager | 83 | 15 | 6 |
| Vruchtenkwark aardbei halfvol | 183 | 10 | 24 |
| Vruchtenkwark perzik/maracuja halfvol | 180 | 10 | 23 |
| Soja dessert vanille | 109 | 4 | 18 |
| Rijstepap ongezoet | 131 | 4 | 19 |
| Havermoutpap ongezoet | 110 | 5 | 13 |
| Custardpap ongezoet (glad) | 102 | 3 | 13 |
| 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 |

Energie kcal

Eiwit gram

Koolhydraten gram

Voedingswaarden per portie

Compote

| | | | |
|-------------------------|----|---|----|
| Appelmoes zonder suiker | 49 | 0 | 11 |
| Perzikschijven | 93 | 1 | 21 |
| Pruimenmoes | 49 | 0 | 11 |

Dranken

| | | | |
|-------------------|----|---|----|
| Melk vol | 96 | 5 | 7 |
| Melk halfvol | 71 | 5 | 7 |
| Karnemelk | 45 | 5 | 5 |
| Sojamelk | 59 | 5 | 4 |
| Lactosevrije melk | 62 | 6 | 5 |
| Appelsap | 66 | 0 | 16 |
| Sinaasappelsap | 64 | 1 | 14 |

Eiwitverrijkt

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

IJs

| | | | |
|---------|-----|---|----|
| Raket | 42 | 0 | 10 |
| Roomijs | 101 | 2 | 12 |

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



Scan voor meer informatie over PUUR LUMC