

ZORG
op het
BORD

Menukaart

Meer weten over Zorg op het Bord, het voedingsprogramma van Amsterdam UMC? Ga naar zorgophetbord.nl.



Lekker en gezond eten in het AMC

Het is belangrijk dat u goed eet. Kies vooral waar u trek in heeft en zorg dat u voldoende eiwitten eet, want dat helpt bij het herstel!

De voedingsassistent komt meerdere keren per dag bij u langs om te vragen waar u zin in heeft.

Het assortiment vindt u in deze menukaart.

Serveertijden

08.00 – 09.00 uur ontbijt

10.00 – 11.00 uur smoothie

12.00 – 13.00 uur lunch en een lunchspecialiteit

15.00 – 16.00 uur drankjes en een tussendoortje

17.00 – 18.30 uur avondeten

18.00 – 18.30 uur toetje

19.00 – 19.30 uur drankje en een snack voor de avond

Diëten en allergieën

Heeft u een voedselallergie? Geef dit dan door aan uw behandelend arts, zodat wij u een aangepast menu kunnen aanbieden. De voedingsassistent heeft een ander menubook voor diëten en allergieën.

14 wettelijke allergenen

ei, gluten, lupine, melk (inclusief lactose), mosterd, noten, pinda's, schaaldieren, selderij, sesamzaad, soja, sulfiet, vis en weekdieren.

Voor de 14 wettelijke allergenen hebben wij sowieso maaltijden beschikbaar.



Heeft u vragen of opmerkingen over het eten of drinken?
Bespreek het met de voedingsassistent.

Heeft u opmerkingen over onze service en/of het assortiment?
Mail dan naar:

zorgophetbord@amsterdamumc.nl

Wij zijn altijd op zoek naar feedback om onze service te verbeteren!

Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

Zin in een broodmaaltijd met lekker veel eiwitten?

Kwark met fruit uit de yoghurtbar, een dikke snee meergranenbrood met een gekookt ei (20 g eiwitten)

Het lunchgerecht van de dag (10 g eiwitten), een dikke snee meergranenbrood met kaas en een glas melk (25 g eiwitten)

Kiest u voor soep? Vraag daarbij een boterham met dubbel beleg zodat uw lunch voldoende eiwitten bevat.

BROOD

	Eiwitten in gram
Dikke snee topfit meergranen	5 g
Fijn volkoren boterham	4 g
Witte boterham	3 g
Flensje	3 g
Rozijnenbrood	2 g
Eierkoek	2 g
Luchtige volkoren cracker	1 g
Beschuit	1 g

PAP

Havermoutpap, eiwitverrijkt	10 g
Rijstbloempap, eiwitverrijkt	10 g
Cornflakes met melk	7 g

YOGHURTBAR

Romige IJslandse yoghurt, 100 gram	11 g
Magere kwark, 100 gram	10 g
TOPPING PER LEPEL:	
Pompoenpitten	5 g
Walnoten	3 g
Muesli	2 g
Chocolade puur	1 g
Appel	- g
Fruit	- g
Dessertsaus aardbei	- g
Honing	- g
Kaneel	- g

BROODBELEG

	Eiwitten in gram
Gekookt scharrelei	7 g
Oude Kaas 48+ (halal)	6 g
Komijnkaas 20+	6 g
Jong belegen kaas 48+	5 g
Eiersalade	5 g
Runderrookvlees	3 g
Kipfilet	3 g
Runderpastrami (halal)	3 g
Gebraden gehakt	3 g
Schouderham	2 g
Smeerkaas 48+	2 g
Petit paté (vegetarisch worstje)	1 g
Hummus	1 g
Pindakaas	4 g
Chocoladehagel	1 g
Aardbeienjam	- g
Honing	- g
Appelstroop	- g
Dieethalvarine	- g
Botermelange	- g

SMAAKMAKERS

Appelstroop, chutney, ketchup, mayonaise, piccalilly, mosterdmayonaise, suiker, sambal peper en zout.	- g
Ook bij het avondeten kunt u deze smaakmakers vragen.	
Rucola, tomaat en komkommer	- g



Lunchgerecht:
meergranenboterham kaas-eisalade
10 gram eiwitten

MELK EN VLA

	Eiwitten in gram
Halfvolle melk	5 g
Volle melk	5 g
Karnemelk	5 g
Chocolademelk	5 g
Sojadrink	5 g
Vanillevla	3 g

SAP EN FRIS

	Eiwitten in gram
Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Mineraalwater bruisend	- g
Limonadesiroop tropical 0% suiker	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Huisgemaakt kruiden-/fruitwater	- g

KOFFIE EN THEE

	Eiwitten in gram
Koffie en thee	- g
Halfvolle koffiemelk	1 g

FRUIT EN GROENTEN

	Eiwitten in gram
Sinaasappel, banaan	1 g
Appel	- g
Diverse soorten fruit van het seizoen	- g
Snoeptomaatjes	- g
Appelmoes	- g

SNACKS

	Eiwitten in gram
Kaasblokjes, 3 stuks	7 g
Noten ongezoeten	5 g
Maria biscuit	- g
Waterijsje	- g
Drinkbouillon	- g

SPECIALITEITEN VAN DE DAG

	Eiwitten in gram
Smoothie	5 g
Lunchgerecht	10 g
Tussendoortje	5 g
Toetje	10 g

EIWIT- EN ENERGIERIJKE TUSSENDOORTJES

	Eiwitten in gram
Proteïne shake	20 g
Eiwitverrijkt sap	10 g
Eiwitverrijkt roomijs	10 g

EIWIT- EN ENERGIERIJKE DRINKVOEDING

	Eiwitten in gram
Delical zonder suiker	20 g
Nutridrink Crème 2 kcal Protein	20 g
Nutridrink Compact Protein	18 g
Nutridrink Compact	12 g
Nutridrink Yoghurt Style	12 g
Nutridrink Juice Style	8 g
Nutrini Smoothie zomerfruit	7 g

Heeft u dorst of
zin in een extra
boterham?
Vraag het mij.



Ontbijt - lunch - drankjes - tussendoortjes

Veganistisch (plantaardig menu)

Zin in een broodmaaltijd met lekker veel eiwitten?

Sojakwark met pompoenpitten en fruit, een dikke snee meergranenbrood met pindakaas (20 g eiwitten)

Een dikke snee meergranenbrood met petit paté en chutney, een snee met hummus, walnoten en komkommer en een glas sojadrink (19 g eiwitten)

BROOD

Eiwitten
in gram

Meergranenbrood - dikke plak	5 g
Rijstwafel Zonnatura naturel	1 g
Glutenvrij broodje meergranen	5 g
Eiwitarme cracker	1 g

BROODBELEG

Eiwitten
in gram

Veganistische kaas*	- g
Hummus	1 g
Petit paté	1 g
Pindakaas	4 g
Chocoladehagelslag puur	- g
Aardbeien- en abrikozenjam	- g
Appelstroop	- g
Dieethalvarine	- g

PAP EN ZUIVEL

Rijstbloempap sojamelk	7 g
Brintapap sojamelk	9 g
Bambixpap sojamelk	9 g
Sojayoghurt *	6 g
Sojadrink	5 g
Sojavla vanille, karamel*	4 g

YOGHURTBAR

Sojakwark	6 g
TOPPING PER LEPEL:	
Pompoenpitten	5 g
Walnoten	3 g
Muesli	2 g
Cornflakes	1 g
Chocoladehagelslag puur	- g
Appelblokjes	- g
Fruit	- g
Dessertsaus aardbei	- g
Kaneel	- g

* producten zijn niet op voorraad maar kunnen besteld worden



DRANKEN

Eiwitten
in gram

Sinaasappelsap	1 g
Appelsap	- g
Mineraalwater bruisend	- g
Limonadesiroop tropical 0% suiker	- g
Limonadesiroop framboos	- g
Diksap (alleen kinderafdeling)	- g
Koffie en thee	- g

SNACKS

Sinaasappel, banaan, appel	1 g
Diverse soorten fruit van het seizoen	- g
Snoeptomaatjes	- g
Appelmoes	- g
Waterijsje	- g
Drinkbouillon	- g
Noten ongezoeten	5 g

SMAAKMAKERS

Appelstroop, mangochutney, ketchup, piccalilly, sambal, peper en zout - g

Ook bij het avondeten kunt u deze smaakmakers vragen.

Rucola, tomaat, komkommer, augurk, citroen - g

Heeft u dorst of
zin in een extra
boterham?
Vraag het mij.



Avondeten

De voedingsassistent komt 's middags bij u langs om uw keuze voor het avondeten met u te bespreken.

Het toetje serveren we na het avondeten.

1

Kies uw maaltijd

Kies een dagmenu (A, B of C) of maaltijdsalade

2

Liever iets anders?

Wissel één van de ingrediënten uit het dagmenu of kies uit deze lijst

3

Halve of hele portie?

Geef aan hoeveel trek u heeft



Of wilt u liever...	Eiwitten in gram
VLEES, VIS, VEGETARISCH	
• Gebraden kipfilet	18
• Gestoofte kabeljauwfilet	15
• Omelet	9
VOOR EROVER...	
• Tomatensaus	1
• Jus	0
GROENTEN	
• Broccoli	8
• Worteltjes	1
AARDAPPELEN / RIJST	
• Gekookte aardappelen	2
• Aardappelpuree	3
• Basmatirijst	3

Eet u vegetarisch of halal?

Menu B is volledig vegetarisch. Vraag naar de andere mogelijkheden.

Halal gerechten:

Gebraden kipfilet halal	18 g
Gebraden runderlapje halal	17 g

Extra vegetarische gerechten

Gebakken tempoh	17 g
Falafel	7 g

Het veganistische (plantaardige) menu staat op de volgende pagina.



Taartje gevuld met vis en salade



Gegrilde kipdijspies met satésaus, milde sambal boontjes en gebakken aardappelen

Caesarsalade

Gemengde sla, reepjes gebraden kipfilet, Parmezaanse kaas, een gekookt scharrelei, caesardressing en een snee brood.

31 g eiwit

Salade Niçoise

Gemengde sla, tonijn, ui, krieltjes, sperziebonen, een gekookt scharreleitje en een snee brood.

28 g eiwit

	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram	Menu C	Eiwitten in gram
MA	Gebraden kipfilet met jus	20	Goulash, met vleesvervanger van lupinebonen, paprika en tomaat	22	Vegetarische balletjes in tomatenpestosaus met geraspte kaas	25
	Rode kool met appel Gekookte aardappelen		Broccoli Knolselderijpuree		Ratatouille Macaroni	
DI	Gestoofde kabeljauw met kruidensaus	19	Notengehaktballetjes met jus	20	Creools rundvlees met kouseband, tomaat, paprika en ananas	23
	Wortelen Aardappelpuree		Spinazie met ei Gekookte aardappelen		Basmatirijst	
WO	Gegrilde kipdijspies met satésaus	24	Chili sin carne van pulled oats	25	Taartje gevuld met koolvis, schelvis, kabeljauw en garnalen	24
	Milde sambal boontjes Gebakken aardappelen		Basmatirijst		Komkommer- tomatensalade	
DO	Gebraden sucadelap met jus	23	Boerenkool zonnepitcarree met jus	23	Pasta penne met kip in tomaat-paprikasaus	28
	Rode bietjes Gekookte aardappelen		Stamppot prei met kaas		Komkommer- tomatensalade	
VRIJ	Kibbeling met mosterdmayonaise	24	Tempeh in zoetzure saus	24	Indiase curryschotel met paksoi, linzen, wortel en kokosmelk	31
	Broccoli Aardappelpuree		Roerbak van spitskool, ui en tomaat Mie		Basmatirijst	
ZA	Gebraden varkensprocureurlapje met jus	25	Ketjapschotel met een vleesvervanger van lupine en seroendeng	20	Broodje hamburger met rucola, tomaat en ketchup	21
	Stamppot hutspot		Doperwtten Basmatirijst		Rucola-komkommersalade Gebakken aardappelen	
ZO	Gehaktbal van rund- en varkensvlees met kaassaus	24	Vegetarische saté met satésaus	31	Kipkerrie	24
	Bloemkool Gebakken aardappelen		Atjar Tjampoer Nasi goreng		Kouseband Roti	



Avondeten

Veganistisch (plantaardig menu)

De voedingsassistent komt 's middags bij u langs om uw keuze voor het avondeten met u te bespreken.

Het toetje serveren we na het avondeten.

1

Kies uw maaltijd

Kies een dagmenu (A, B of C) of maaltijdsalade

2

Liever iets anders?

Wissel één van de ingrediënten uit het dagmenu of kies uit deze lijst

3

Halve of hele portie?

Geef aan hoeveel trek u heeft



Of wilt u liever...

Eiwitten
in
gram

VLEES, VIS, VEGETARISCH

- Tempeh 17
- Falafel 7

VOOR ERBIJ...

- Jus 0
- Tomatensaus 1
- Lepel pompoenpitten 5
- Lepel walnoten 3
- Lepel hummus 1

GROENTEN

- Broccoli 8
- Worteltjes 1

AARDAPPELEN / RIJST

- Gekookte aardappelen 2
- Basmatirijst 3
- Basmatirijst 3



Tempeh in zoetzure
saus, roerbak van
spitskool en mie



Notengehaktballetjes
met jus, spinazie,
pompoenpitten en
gekookte aardappelen

	Menu A	Eiwitten in gram	Menu B	Eiwitten in gram
MA	Gebakken tempeh met jus	20	Goulash, met vleesvervanger van lupinebonen, paprika en tomaat	18
	Rode kool met appel Gekookte aardappelen		Broccoli en walnoten Basmatirijst	
DI	Falafel met tomatensaus	17	Notengehaktballetjes met jus	18
	Broccoli Basmatirijst		Spinazie en pompoenpitten Gekookte aardappelen	
WO	Gebakken tempeh met jus	23	Chili sin carne van pulled oats	25
	Milde sambal boontjes Gebakken aardappelen		Basmatirijst	
DO	Falafel Hummus	14	Boerenkool zonnepitcarree met jus	17
	Rode bietjes en pompoenpitten Basmatirijst		Broccoli Gekookte aardappelen	
VRIJ	Indiase curryschotel met paksoi, linzen, wortel en kokosmelk	31	Tempeh in zoetzure saus	24
	Basmatirijst		Roerbak van spitskool, ui en tomaat Basmatirijst	
ZA	Falafel met tomatensaus	17	Ketjapschotel met een vleesvervanger van lupine en seroendeng	20
	Broccoli Gekookte aardappelen		Doperwten Basmatirijst	
ZO	Gebakken tempeh met jus	24	Vegetarische saté met satésaus	24
	Bloemkool Gebakken aardappelen		Wortelen Basmatirijst	

Ga voor meer informatie
over ons menu naar
onze site



Eiwitten zijn belangrijke brandstoffen en bouwstoffen voor het lichaam.

Tijdens ziekte of herstel heeft u meer eiwitten nodig dan normaal.

Iemand die ziek is heeft minimaal 1,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig.

Hierop zijn enkele uitzonderingen, bijvoorbeeld als de nieren niet goed werken of bij ernstig onder- of overgewicht.

Terwijl iemand die gezond is 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig heeft.

De yoghurtbar

Eiwitrijk start bij de yoghurtbar! U kunt kiezen uit IJslandse yoghurt of magere kwark. In beide zitten 2 keer zoveel eiwitten als in een glas melk of een schaaltje vla. We hebben allerlei toppings om uw yoghurt extra lekker te maken! Deze vindt u op de pagina van het ontbijt en de lunch.

Hoeveel eiwitten eet u?

In de menukaart vindt u bij ieder gerecht hoeveel gram eiwitten het gerecht bevat. Met het telraam op de bladzijde hiernaast kunt u bijhouden hoeveel eiwitten u op een dag eet.

Hoeveel gram eiwitten eet u per dag?

Hoeveel eiwitten heeft u nodig op een dag?

Gewicht	Eiwitten nodig per dag
50-59 kg	60-71 gram
60-69 kg	72-83 gram
70-79 kg	84-95 gram
80-89 kg	96-107 gram
90-99kg	108-119 gram
>100 kg	>120 gram

Wilt u weten of u dit advies haalt?

Gebruik het telraam

Voorbeeld: u heeft bij het ontbijt gegeten:

1 boterham	3
1 plak kaas	5
1 schaalje kwark	10
1 kop thee	0
Totaal	18

1. Kleur in het telraam onder het kopje ontbijt 18 eitjes in
2. Schrijf het totaal aantal eiwitten in de onderste balk op
3. Herhaal dit in de volgende kolommen als u weer iets eet
4. Tel aan het einde van de dag de totalen in de laatste rij op en schrijf dit getal in het grote ei
5. Nu heeft u inzicht in hoeveel eiwit u vandaag heeft gegeten

Vraag advies bij de diëtist als u meer wilt weten over eiwitten in uw eten en drinken.

U kunt voor iedere dag een nieuw telraam vragen aan de voedingsassistent!

Datum: _ _ - _ _ - _ _

Totaal aantal gram eiwit

Grammen eiwitten	Ontbijt	Tussendoortje	Lunch	Tussendoortje	Avondeten	Avondsnack
1	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	0	0
12	0	0	0	0	0	0
13	0	0	0	0	0	0
14	0	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0	0
18	0	0	0	0	0	0
19	0	0	0	0	0	0
20	0	0	0	0	0	0
21	0	0	0	0	0	0
22	0	0	0	0	0	0
23	0	0	0	0	0	0
24	0	0	0	0	0	0
25	0	0	0	0	0	0
26	0	0	0	0	0	0
27	0	0	0	0	0	0
28	0	0	0	0	0	0
29	0	0	0	0	0	0
30	0	0	0	0	0	0
	--	--	--	--	--	--

Totaal



Advies van internist Maarten Soeters

Het is belangrijk dat u goed eet in het ziekenhuis, want dan herstelt u sneller van uw ziekte of operatie! Mensen in het ziekenhuis hebben meestal niet zo'n trek, en misschien heeft u ook niet op elk moment zin om te eten. Daarom zorgen wij ervoor dat u op ieder moment van de dag kunt kiezen uit een gevarieerd aanbod aan lekker eten en drinken. Kies vooral waar u trek in heeft en zorg dat u voldoende eiwitten eet, want dat helpt bij het herstel!

Weet u dat u nog sneller herstelt als u beweegt?

Bijna iedereen kan aan tafel eten; dus aarzel niet om het aan de verpleging te vragen en uit bed te stappen. Een andere goede tip is om van het eten een familiemoment te maken als u bezoek heeft. Samen eten is vaak veel prettiger dan alleen eten!



patiënt met dr. Soeters



Bosvruchtendessert

Lekker eiwitrijk recept voor thuis!

Eiwitten zijn een belangrijke bouwstof, zeker tijdens uw herstel. Deze gerechten zijn erg lekker bij uw maaltijd maar ook als tussendoortje. Een echte aanrader als u extra eiwitten kunt gebruiken.

Bosvruchtentoetje

voor 5 porties

Ingrediënten

250 gram bosvruchten – diepvries of vers fruit
500 gram milde magere kwark
100 gram gecondenseerde melk

Bereiding

1. Laat het fruit ontdooien of maak het verse fruit schoon.
2. Doe de kwark en de gecondenseerde melk in een kom en meng met een spatel door elkaar.
3. Verdeel het kwarkmengsel en het fruit in laagjes over 5 glazen.

Per portie 170 gram:
150 kcal, 12 g eiwitten, 2 g vet, 18 g koolhydraten

Cheesecaketoetje

voor 5 porties

Ingrediënten

50 gram bastognekoeken	100 gram vruchtenjam naar keuze
300 gram magere kwark	300 gram mascarpone
25 gram poedersuiker	10 fruit van het seizoen

Bereiding

1. Verkruijmel de koekjes en verdeel over 5 glazen
2. Klop de mascarpone luchtig met de kwark en de poedersuiker
3. Verdeel het roommengsel over de glazen
4. Roer de jam los en verdeel over de glazen. Garneer met het fruit.

Per portie 165 gram:
370 kcal, 10 g eiwitten, 23 g vet, 29 g koolhydraten