

## Hoe ontvang ik een maaltijd?

### Bestellen:

- U kunt een (tussen) maaltijd samenstellen aan de hand van de menukaart.
- Tussen 7.00 en 19.00 uur kunt u bellen.
- Toets nummer **4401** om uw keuze door te geven.
- Buiten het ziekenhuis kunt u bellen naar (0318) 43 44 01.

### Onthouden:

- Wij helpen u graag met het maken van een keuze.
- De maaltijd wordt binnen 45 minuten of op de afgesproken tijd geserveerd.
- Alleen het ontbijt kan een dag eerder aangevraagd worden.
- Er kan één maaltijd per maaltijdmoment aangevraagd worden.
- Bij een dieet of voedselovergevoeligheid zijn niet alle gerechten van de menukaart geschikt.

### Afstemmen medicatie en eten & drinken

Overleg met uw verpleegkundige of de medicatie afgestemd moet worden op uw eten & drinken. Breng uw verpleegkundige op de hoogte dat u een (tussen)maaltijd heeft aangevraagd. Het kan ook zijn dat de verpleegkundige een vast tijdstip afspreekt.

## Assortiment gemalen

Onderstaand assortiment kan tussen 07.00 en 19.00 uur besteld worden.

### Brood

volkorenbrood\*  
bruinbrood\*  
witbrood\*  
rozijnenbrood  
bruin bolletje\*  
wit bolletje\*  
ontbijtkoek\*  
croissant

### Boter\*

dieethalvarine  
dieetmargarine  
roomboter

### Zoetwaren

aardbeienjam\*  
abrikozenjam\*  
kersenjam\*  
appelstroop\*  
honing\*  
witte basterdsuiker  
vruchtenhagel  
hagelslag puur  
hagelslag melk  
hazelnootpasta\*  
chocoladepasta\*

### Vleeswaren

kipfilet  
kalkoenfilet  
runderrookvlees  
kalfsgehakt  
achterham  
boterhamworst  
kippaté\*  
franse paté\*  
leverpastei\*

### Kaas

jonge kaas  
belegen kaas 30+  
belegen kaas  
komijnekaas 20+  
geitenkaas  
smeerkaas 20+\*  
verse kaasspread\*

### Overig beleg

groentepaté\*  
pindakaas\*  
zalmfilet  
haring  
gekookt ei  
omelet  
zalsalade  
eiersalade  
vleessalade



## Assortiment (koud) vloeibaar

Onderstaand assortiment kan tussen 07.00 en 19.00 uur besteld worden

### Ontbijtgranen

zemelen\*

### Fruit\*

banaan  
kiwi

### Extra

appelpannenkoek

### Zuivelproducten

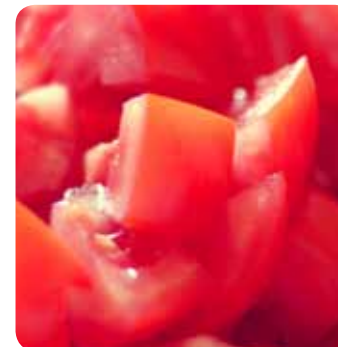
havermoutpap  
griesmeelpap  
custardpap  
yoghurt, halfvol  
vruchtenyoghurt, halfvol  
magere kwark  
vruchtenkwark, halfvol  
vanillevla  
chocoladevla  
sojavla  
toetje van de dag  
vanilleijs

### Smaakversterkers

suiker  
zoetstofstick  
zout  
peper

### Fruit

appelmoes  
vruchtenmoes  
pruimenmoes  
smoothie



## Assortiment warme gerechten

Onderstaand assortiment kan tussen 11.30 en 19.00 uur besteld worden.

### Soepen

groentebouillon  
kippensoep  
runderbouillon  
tomatencrèmesoep  
maaltijdsoep

### Vlees

rund  
kip  
kalkoen

### Vis

vis assorti

### Vegetarisch

ei assorti

### Groenten

bloemkool  
broccoli  
sperziebonen  
worteltjes

### Aardappelen

aardappelpuree

### Jus/sauzen

jus  
tuinkruidensaus  
champignonroomsaus  
tomatensaus

## Eiwitrijke tussendoortjes

### Grof gemalen

bierworstjes  
bouwsteentje  
gehaktballetjes  
gekookt ei met rookvlees  
gekookt ei met ham  
haring  
rolletje ham/kaas  
rolletje kalkoenfilet  
runderknakworstjes  
kaasbeleg, 2 plakjes  
vleesbeleg, 2 plakjes

### Assortiment warme gerechten

maaltijdsoep  
custardpap  
griesmeelpap  
havermoutpap

### Assortiment (koud) vloeibaar

easy to eat  
magere kwark  
kwark met vruchtenmoes  
kwarkvla  
milkshake  
vla  
yoghurt halfvol  
yoghurt met vruchtenmoes  
yoghurtvla

## Toelichting menukaart

In deze menukaart staat de voeding die Ziekenhuis Gelderse Vallei u kan aanbieden. Wij bieden eten van goede kwaliteit en samenstelling. Goede voeding is namelijk belangrijk om te herstellen bij ziekte. U kunt zelf uw keuze maken, binnen de voedingsmiddelen passend bij de voor u geadviseerde consistentie. U kunt hierin advies krijgen van de medewerkers van het servicecentrum. Graag informeren wij u over gezonde voeding.

- Zorg voor een gevarieerde voeding.
- Gebruik dagelijks ruim groente (150-200 gram) en fruit (2 stuks).
- Neem dagelijks volkoren graanproducten.
- Gebruik per week 2 porties vis, waarvan ten minste 1 portie vette vis.
- Beperk het gebruik van producten met een hoog gehalte aan trans- en verzadigde vetzuren. Deze vetten zitten vooral in roomboter, harde margarine, vet vlees, vette vleeswaren (op de kaart boterhamworst), volvette zuivel, chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes. Kies bij voorkeur voor magere en halfvolle producten.
- Beperk de inname van zout.
- Bij alcoholgebruik: wees matig.

\* = geschikt voor  
fijn gemalen

\*\* = in overleg met  
verpleging verkrijgbaar

€ = betaalartikel

## Toelichting op de menukaart



### Assortiment gemalen

Geschikt voor het grof gemalen dieet. De voedingsmiddelen met een \* zijn ook geschikt voor het fijn gemalen dieet. Niet geschikt voor een vloeibaar dieet.

### Assortiment vloeibaar

Er zijn verschillende vormen van het vloeibare dieet. Dit kan te maken hebben met de dikte van de voeding, maar ook met warme en koude gerechten. Waar mogelijk worden de gerechten aangepast aan de door de logopedist aan u geadviseerde consistentie. U kunt hierin advies krijgen van de medewerkers van het servicecentrum. Dit assortiment is geheel geschikt voor het gemalen dieet.

### Verrijkingen

Bij een vloeibare voeding is het volume van de voeding groter, waardoor u met meer moeite aan een goede voeding komt. Een groot aantal producten op de kaart zijn daarom verrijkt met poeder die extra voedingsstoffen levert. Wanneer u een gemalen dieet heeft, kan het zijn dat u op advies van de diëtist ook verrijkte voeding krijgt.

### Eiwitrijke tussendoortjes

Wanneer u een vloeibare voeding gebruikt heeft u aan drie maaltijdmomenten met verrijkte voeding waarschijnlijk onvoldoende om uw benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Ook kan het zijn dat u op advies van de diëtist extra voedingsstoffen nodig heeft. In overleg met u worden er extra eiwitrijke tussendoortjes besteld. De meeste tussendoortjes spreken voor zich. Twee bijzondere extra's zijn het 'bouwsteentje' en de 'easy to eat'. Het bouwsteentje is vergelijkbaar met een petit four, de easy tot eat is vergelijkbaar met bavaois, geserveerd in een klein bekertje.

Het kan zijn dat u naast de aangepaste voeding ook een dieet heeft. Naast de adviezen van gezonde voeding, die juist ook voor de diëten van toepassing zijn, vindt u onderstaand een korte toelichting. Voor meer informatie kunt u terecht bij het servicecentrum of uw diëtist.

### Diabetes

Wees matig met het gebruik van extra suikers. Het is belangrijk regelmaat te hebben in maaltijdmomenten en in sommige gevallen regelmaat in hoeveelheid koolhydraten per eetmoment. U kunt bij het servicecentrum informatie krijgen over het aantal koolhydraten van uw bestelling.

### Verzadigd vet beperkt dieet

Het advies is dagelijks 200 gram groente te eten en 2x per week vette vis.

### Energie- en/of eiwitverrijkt dieet

Bij (kans op) ondervoeding, een verminderde inname van voedsel of een verhoogde energie- en/of eiwitbehoefte wordt een aantal producten verrijkt met poeder die extra voedingsstoffen levert. Het is ook aan te raden extra (hartig) beleg te nemen en vaker te kiezen voor zuivel.

### Energiebeperkt dieet

Beperk het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid, zoals producten met veel vet en toegevoegde suikers. Beperk uw portiegrootte.

### Voedselovergevoeligheid

Van de producten en recepturen is de samenstelling bekend. Het servicecentrum kan u helpen tijdens het maken van uw keuze.

### Voedingsgewoonte

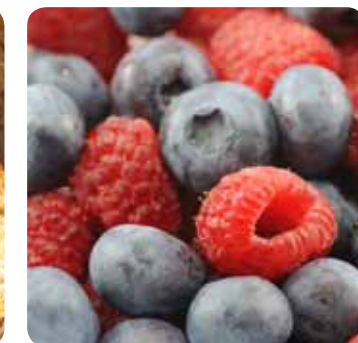
Het kan zijn dat u vegetarische, rundvlees- en/of varkensvleesvrije voeding gebruikt. Van de producten en recepturen is de samenstelling bekend. Het servicecentrum kan u helpen tijdens het bestellen.

ZIEKENHUIS

# Gelderse Vallei



## Menukaart voor uw aangepaste maaltijd



AT YOUR REQUEST®

by **sodexo**