

Deze menukaart is bestemd voor patiënten die gebruik moeten maken van voeding met een aangepaste consistentie: IDDSI 5 - fijn gemalen en smeuiĝ. De menukaart bevat losse componenten vlees, vis of vegetarisch, éénpansgerechten, stampotten en groenten. Op de menukaart staat per gerecht ook aangegeven hoeveel gram eiwit het gerecht bevat. Daarnaast wordt aangegeven of het gerecht natriumbepert, vegetarisch, halal en/ of lactosevrij of -bepert is. Daarnaast worden er voorbeelden gegeven om een maaltijd samen te stellen.

**Raadpleeg de overige verstrekkingen voor geschikte IDDSI tussendoortjes.**

menukaart

**aangepaste  
consistentie**

**IDDSI 5**

fijngemalen &  
smeuiĝ

	Eiwit	Lactose	Natriumbepakt	Vegetarisch	Halal
<b>Vlees/vis/vegetarisch</b>					
<b>Runderlap</b> met jus	15,0		Na-		
<b>Kipgehakt</b> met jus	14,0		Na-		
<b>Hamlap</b> met jus	13,0		Na-		
<b>Goulash</b> rundvlees, paprika, ui, tomaat	9,0	vrij	Na-		
<b>Babi ketjap</b> varkensvlees, ketjap	13,5	vrij	Na-		
<b>Vis met roomsaus</b> pangasiusfilet, witte roomsaus	10,0		Na-		﷥
<b>Ei met tomatensaus</b> tomaat, ei, bouillon	6,0	bep.	Na-	✓	﷥
<b>Vegetarische kip kerrie</b> vega kip, kerrie, champignon, paprika	7,5	bep.	Na-	✓	﷥
<b>Groentecurry</b> kikkererwt, bloemkool, sperziebonen, wortel, tomaat, kokosmelk	2,5		Na-	✓	﷥
<b>Vegetarische hachee</b> quorn, kaneel, ui, peper, groentebouillon	4,5	vrij	Na-	✓	﷥
<b>Aardappel</b>					
<b>Aardappelpuree</b>	3,0	vrij	Na-	✓	﷥
<b>Risotto</b>	1,5		Na-	✓	﷥
<b>Hete bliksem stampot</b> aardappel, appel, appelmoes, groentebouillon	3,0		Na-	✓	﷥
<b>Andijvie stampot</b> aardappel, andijvie, mosterd	4,5		Na-	✓	﷥
<b>Groenten</b>					
<b>Bloemkool</b>	1,5	vrij	Na-	✓	﷥
<b>Broccoli met saus</b> bechamelsaus	2,0	bep.	Na-	✓	﷥
<b>Groentemix</b> bloemkool, broccoli, wortel	1,5	vrij	Na-	✓	﷥
<b>Spinazie á la crème</b>	3,0		Na-	✓	﷥
<b>Rode kool met appel</b>	1,0	vrij	Na-	✓	﷥
<b>Witlof met saus</b> bechamelsaus	1,5		Na-	✓	﷥
<b>Wortel</b>	0,5	vrij	Na-	✓	﷥

### Samengesteld gerecht

	Eiwit	Lactose	Natriumbepakt	Vegetarisch	Halal
<b>Pasta bolognese</b> pasta met gehakt, tomaat, champignon, wortel, paprika en ui	16,0	vrij	Na-		

### Voorbeeld gerechten

**Hamlap met jus, aardappelpuree en rode kool met appel**

**Kipgehakt met jus, aardappelpuree en spinazie**

**Runderlap met jus en andijviestampot**

**Goulash met risotto en wortel**

**Vis in roomsaus met risotto en groentemix**

**Ei in tomatensaus met aardappelpuree en broccoli**

**Tip:** De gerechten op de menukaart zijn ook geschikt om als tussendoortje aan te bieden. Bijvoorbeeld: goulash of groentecurry. Gerechten van de cyclus die IDDSI 5 zijn, mogen ook worden aangeboden.

# IDDSI 5