

Maaltijden 15 minuten van te voren gereed voor controle

## DINER BUFFET

**Brood & broodjes:** bruin, volkoren, tarwe, krenten/rozijnen

**Vlees beleg** zoals: achterham, schouderham, kipfilet, kalkoenfilet, rosbief, rookvlees, gebraden rundergehakt

**Zoet beleg** zoals: jam, vruchtenhagel, honing, pindaakaas, (vruchten)hagels, stroop, magere kaas

**Boter:** halvarine, dieet margarine

**Water, koffie, thee, fruitsap** zoals: sinaasappel-, appel-, multi-vruchtsap

**Fruit** zoals: appel, sinasappel, banaan, aardbei, mandarijn, kiwi, perzik, meloen, peer, abrikoos, nectarine, grapefruit

### Soep

- Kip/chinees/tomaat/groente/runder/mosterd/asperge/pinda/ui

±150 gram pp (gegrild of gebakken in weinig olie):

- Vlees/vis
- Kipfilet voor 10 personen

±250 gram pp gram pp (zonder olie):

- Pasta, aardappelen etc.
- Witte rijst voor 5 personen
- Geraspte kaas

±150 gram pp (gekookt, apart geserveerd):

- Wortels, bloemkool, broccoli
- rode kool, haricoverts, asperge, spinazie
- Doperwten, mais, tjamper, taugé
- Zwarte en bruine bonen voor 2 personen

### Saus

- Rode saus (weinig vet, weinig vlees)
- Appelmoes, mosterd, ketchup, barbecue saus
- Babi Pangang saus, knoflook saus

**Koude groenten** zoals: salade, sla, komkommer, courgette, tomaat, radijs, ananas, augurken, paprika, ui, zilveruitjes

### Dessert

- Magere yoghurt, vruchtenyoghurt, halfvolle vla, vanille yoghurt
- Yoghurtijs, waterijs

**Op elke tafel:** zout, peper, water, stokbrood

## ONTBIJT BUFFET

**Brood & broodjes:** bruin, volkoren, tarwe, krenten, rozijnen, toastbrood (& toaster) crackers, roggebrood, ontbijtkoek

**Vlees beleg** zoals: achterham, schouderham, kipfilet, kalkoenfilet, rosbief, rookvlees, gebraden rundergehakt

**Zoet beleg** zoals: jam, vruchtenhagel, honing, pindaakaas, (vruchten)hagels, stroop, magere kaas

**Boter:** halvarine, dieet margarine

**Water, koffie, thee, fruitsap**, zoals: sinaasappel-, appel-, multi-vruchtsap

**Fruit**, zoals: appel, sinasappel, banaan, aardbei, mandarijn, kiwi, perzik, meloen, peer, abrikoos, nectarine, grapefruit

**Ontbijtgranen** zoals: (volkoren) cornflakes, cruesli, muesli

**Ei:** gekookt (>5 min) en roerei (zonder spek, weinig boter)

**Halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt**

**Op elke tafel:** zout, peper, water, vruchtsap, halfvolle melk

Meals should be ready 15 minutes early for inspection

## DINNER BUFFET

**Bread & buns:** brown, whole groats, all bran, wheat, raisin

**Meat sandwich filling** like: ham, chicken fillet, turkey fillet, roast beef, lean minced beef meat

**Sweet sandwich filling:** jam, marmalade, honey, peanut butter, sugar syrup, low fat cheese

**Butter:** diet margarine, low-fat margarine, minarine

**Water, coffee, tea, fruit juice** like: orange-, apple-, or multi-juice

**Fruit** like: apple, orange, banana, strawberry, kiwi, peach, water melon, pear, nectarine, grapefruit

### Soup

- Chicken/Chinese/tomato/vegetable/beef/mustard/asparagus/peanut/ui

±150 gram pp (grilled or baked in a little oil):

- Meat/fish
- Chicken filet for 10 persons

±250 gram pp gram pp (no oil):

- Pasta, potatoes etc.
- White rice for 5 persons
- Grated cheese

±150 gram pp (boiled served separate):

- Carrots, cauliflower, broccoli
- red cabbage, haricoverts, asperges, spinach
- capsule peas, corn, tjamper, taugé
- black and brown beans for 2 persons

### Sauce

- vinaigrettes or curry sauce (low-fat and little meat)
- Apple sauce, mustard, ketchup, barbecue sauce
- Babi pangang sauce, garlic sauce

**Cold vegetables** like: salad, lettuce, cucumber, courgette, tomato, radices, pineapple, pickles, paprika, corn, onion

### Dessert

- Low fat yoghurt, fruit yoghurt, vanilla yoghurt
- yoghurt ice-cream

**On each table:** salt, pepper, water, bread

## BREAKFAST BUFFET

**Bread & buns** like: brown, whole groats, all bran, wheat, raisin, toast bread & toaster, crackers, cracottes, biscuits, gingerbread

**Meat sandwich filling** like: ham, chicken fillet, turkey fillet, roast beef

**Sweet sandwich filling:** jam, marmalade, honey, peanut butter, sugar syrup, low fat cheese

**Butter:** diet margarine, low-fat margarine, minarine

**Water, coffee, tea, fruit juice** like: orange-, apple-, or multi-juice

**Fruit** like: apple, orange, banana, strawberry, kiwi, peach, water melon, pear, nectarine, grapefruit

**Cereals** like: (all bran) cornflakes, cruesli, muesli

**Egg:** boiled en scrambled, without bacon, low fat

**Semi-skimmed milk, buttermilk, low-fat yoghurt, low-fat fruit yoghurt**

**On each table:** salt, pepper, water, fruit juice, semi-skimmed milk

## LUNCH BUFFET

### Idem als ontbijt aangevuld met:

#### Soep

- Kip/chinees/tomaat/groente/runder/mosterd/asperge/pinda/ui

±150 gram pp (gegrild of gebakken in weinig olie):

- Kipfilet voor 10 personen
- Bieflappen, biefstuk met knoflooksaus, hamlappen, magere runderlappen, rosbief, runder stoof lappen, riblappen
- Gegrilde (magere) runder hamburgers & hamburger broodjes
- Tartaar, magere rundergehakt, runderrollade
- Kipfilet ,kalkoenfilet
- haas, haaskarbonade, ossenhaas, ree, kalfstong
- ongepaneerde schnitzel
- loempia's ovengebakken & zoete chilisaus

±150 gram pp (gegrild of gebakken in weinig olie):

- gamba's, garnalen, krab, kreeft,
- forel, kabeljauw, zalm, makreel, tonijn filet, haring met uitjes
- heilbot, karper, schelvis, schol, sardientjes
- inktvis, koolvis, schar, tilapia, tong, wijting, zeewolf

±250 gram pp (zonder olie):

- Spaghetti, macaroni, fusilini, penne, tagliatelli
- Bami, witte rijst, risotto
- nasi goreng (met kip en reepjes omelet weinig olie)
- Witte rijst met Babi Pangang saus (weinig vet, geen vlees)
- Aardappelen, aardappelpuree, appelmoes
- Patat/friet van verse aardappels, oven gebakken met een klein beetje olie en tuinkruiden
- Oven gebakken aardappelen met een klein beetje olie
- Witte rijst voor 10 personen
- Mexicaanse wraps met kip, paprika, ui, wortel, kruiden, zoete soja saus (apart geserveerd)

±150 gram pp (gekookt, apart en verwarmd geserveerd):

- Wortels, bloemkool, broccoli
- rode kool, haricoverts, asperge, spinazie
- Doperwtten, maïs, tjamper, taugé
- Zwarte en bruine bonen voor 2 personen

#### Saus

- Rode saus (weinig vet, weinig vlees)
- Appelmoes, mosterd, ketchup, barbecue saus
- Babi Pangang saus, knoflook saus

**Koude groenten** zoals: salade, sla, komkommer, courgette, tomaat, radijs, ananas, augurken, paprika, ui, zilveruitjes

#### Dessert

- Magere yoghurt, vruchtenyoghurt, halfvolle vla, vanille yoghurt
- Yoghurtijs, waterijs

**Op elke tafel:** zout, peper, water, stokbrood

## LUNCH BUFFET

### Same as breakfast with:

#### Soup

- Chicken/Chinese/tomato/vegetable/beef/mustard/asparagus/peanut/ui

±150 gram pp (grilled or baked in a little oil):

- Chicken fillet for 10 persons
- Beef, ham, beef steak with garlic sauce, beef rags, roast beef

- Grilled lean beef hamburgers & hamburger buns
- Tartar, lean beef minced beef meat, beef rolade
- Chicken fillet, turkey breast, turkey filet
- Hare, harechop, tenderloin, roe, veal(escolon)
- Schnitzel (low-fat)
- Eggroll's oven baked & chili sauce

±150 gram pp (grilled or baked in a little oil):

- gamba's, crab, lobster,
- Trout, codfish, salmon, mackerel, tuna, hering
- Halibut, carp, haddock, European plaice, sardines
- ink fish, Pollack, dab, tilapia, sole, sea wolf

±250 gram pp (no oil):

- Spaghetti, macaroni, fusilini, penne, tagliatelli
- Noodle dish, white rice, risotto
- Nasi goreng (with chicken, omelette, low-fat)
- White rice with Babi Pangang sauce (low-fat, no meat)
- Potatoes, mashed potatoes, apple sauce
- Patat/French fries from fresh potatoes, oven baked with a little oil & spices
- White rice for 10 persons
- Mexican wraps with chicken, paprika, onion, carrots, spices, sweet soja sauce

±150 gram pp (boiled, served apart en heated)

- Carrots, cauliflower, broccoli
- red cabbage, haricoverts, asperges, spinach
- capsule peas, corn, tjamper, taugé
- black and brown beans for 2 persons

#### Sauce

- vinaigrettes or curry sauce (low-fat and little meat)
- Apple sauce, mustard, ketchup, barbecue sauce
- Babi pangang sauce, garlic sauce

**Cold vegetables** like: salad, lettuce, cucumber, courgette, tomato, radices, pineapple, pickles, paprika, corn, onion

#### Dessert

- Low fat yoghurt, fruit yoghurt, vanilla yoghurt
- yoghurt ice-cream

**On each table:** salt, pepper, water, bread

## SPORTMAALTIJD BUFFET

### Brood & broodjes:

wit, bruin, volkoren, tarwe, krenten/rozijnen- en suikerbrood

### Vlees beleg

zoals: achterham, schouderham, kipfilet, kalkoenfilet, rosbief, rookvlees, gebraden runder gehakt

### Zoet beleg

zoals: jam, vruchtenhagel, honing, pindakaas, (vruchten)hagels, stroop, magere kaas

### Boter

halvarine & dieet margarine

### Ontbijtgranen

zoals: (volkoren) cornflakes, cruesli, muesli

### Water, fruitsap

zoals: sinaasappel-, appel-, multi-vruchtsap

### Halfvolle melk, karnemelk, drinkyoghurt, magere (vruchten)yoghurt

### Fruit

zoals: appel, sinasappel, banaan, aardbei, mandarijn, kiwi, perzik, meloen, peer, abrikoos, nectarine, grapefruit

### Soep

Chinese tomatensoep

### Spaghetti & witte rijst

±200 gram pp

### Rode of curry saus met vlees voor bij de pasta en rijst

apart geserveerd

### Vers gebakken flensjes of pannenkoeken

(2 pp, weinig olie), stroop, poedersuiker en honing

### Warme groenten

Doperwtten, maïs, wortels, haricoverts

### Koude groenten

zoals: salade, sla, komkommer, courgette, tomaat, radijs, ananas, augurken, paprika, ui, zilveruitjes

### Kipfilet

gegrild, ±150 gram pp

### Cake

### Op elke tafel

zout, peper, water, stokbrood

## IN DE BUS

### Lunchpakket (apart verpakt):

4 bruine broodjes: 2 met kipfilet, 2 met magere kaas

1 krentenbol

1 stuk fruit (banaan of appel of mandarijn)

1 fruityoghurt

1 Mars of Snickers of Twix

5 pakketjes klaargemaakt zonder boter

## BESCHIKBAAR IN ELKE KAMER

2 flessen niet-bruisend en 1 fles bruisend water pp

geen alcohol op de kamer

## SPORTS MEAL BUFFET

**Bread & buns:** brown, whole groats, all bran, wheat, raisin

**Meat sandwich filling** like: ham, chicken fillet, turkey fillet, roast beef, lean minced beef meat

**Sweet sandwich filling:** jam, marmalade, honey, peanut butter, sugar syrup, low fat cheese

**Butter:** diet margarine, low-fat margarine, minarine

**Cereals** like: (all bran) cornflakes, cruesli, muesli

**Water, fruit juice** like: orange-, apple-, or multi-juice

**Semi-skimmed milk, buttermilk, low-fat yoghurt, low-fat fruit yoghurt**

**Fruit** like: apple, orange, banana, strawberry, kiwi, peach, water melon, pear, nectarine, grapefruit

**Bouillon or clear soup**

**Spaghetti & white rice** ±200 gram pp

**Red/vinaigrettes/curry sauce,** low-fat, no meat

**Fresh baked pancakes** (2 pp little oil) with honey, sugar, powder sugar, sugar syrup

**Honey cake** (low-fat)

**Sugarbread**

**On each table:** salt, pepper, water, bread

## IN THE BUS

Lunch to go

3 brown buns: 2 with chicken fillet, 1 with low-fat cheese

2 raisin buns

1 piece of fruit (banana of apple)

1 fruit yoghurt

1 Mars or Snickers or Twix

5 packages prepared without butter

## AVAILABLE IN EVERY ROOM

2 bottles non-sparkling and 1 bottle sparkling water pp

No alcohol