

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 voor 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