

Voedingswaardes kerstmenu

Voorgerecht

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Bloemkoolsoep met roomkaas		106	5	6,2	5,5	6
Warme, winterse wortel-gembersoep		52	1,2	6,3	2	2
Paddenstoelensoep		119	8,2	2,4	7,8	3,4
Gerookte kipsalade met appel, walnoten en dragonsaus		356	17,1	7,2	28,4	1,7
Rivierkreeftjes cocktail met groene asperges		176	11,2	2,8	12,8	2,4

Hoofdgerecht

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Tagliatelle met paddenstoelen roomsaus en zwarte olijven tapenade		415	12,2	48	17,1	9,2
Stickychicky (200 gr p.p.) met geroosterde groente en zoete aardappel puree		515	51,8	41	13,5	9,2
Kip in roomsaus en wortelcrème		608	70	18,2	26,6	6,8
Kabeljauw in een jasje van pancetta		308	39,1	5,1	13,9	3,1
Biefstuk met knolselderijpuree en rode wijn saus		369	34,9	14,7	13,5	11,6

Bijgerecht

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Witlof met geitenkaas		274	7,7	18,2	18,3	1,4
Ham-kaas tomaatjes		140	7,1	6,3	9	1,8
Rode kool kerstballen		65	1,2	12,6	0,2	3,8

Nagerecht

	Pagina	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Kersen met slagroom in een glaasje		239	3,1	11,1	19,6	1,6
Mini sinaasappel-amandel taartjes met een bolletje avocado limoenijs		430	12	19,9	33,2	8,2
Ananasijs met noten crumble en slagroom		263	4,1	21,7	17,2	3
Vrolijke kerst kokos-kiwi-framboos lekkernij		314	8,1	16,9	22,3	2,7