

## Voorgerechten

	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Gegratineerde champignons met carpaccio (voor 1 persoon)	91	8,5	2,1	5,3	0,9
Sla bootje met rivierkreeftjes in cocktailsaus (voor 1 persoon)	278	11,5	3,6	23,6	2,5
Borrelplank (voor 1 persoon)	263	6,6	16,6	17,4	6,3
Gooische dip met pappadums (voor 1 persoon)	134	6,25	14,5	6,25	1,4
Venkel-preisoep voor 1 soepkom	60,7	2,7	5,6	2,1	2,7
Kaaskoekjes (per stuk)	76,2	3,4	2,9	5,6	0,8
Gegrilde groenten met hummus (voor 1 persoon)	150	4	10,1	9,4	4,8

Gooische dip met pappadums heb ik gedeeld door 4 personen (2 pappadums pp)

Gegrilde groente heb ik gedeeld door 6 personen

## Bijgerechten

	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Gevulde courgette koekjes met avocadosalade (voor 1 koekje)	209,7	6,7	2,7	18,6	2,6
Groentecake (per plak)	181	12,6	10,7	8,9	3,8
Gratin met serranoham, witlof en Chinese kool (voor 1 persoon)	366	20	5	28,7	

## Hoofdgerechten

	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Plaattaart met groenten (voor 1 stuk)	487	17,2	38,6	28,3	4,6

Varkenshaas en warme peer met brie (voor 1 persoon)	265,5	20,7	27	7,1	5
Salade van eendenborst filet met radijs, mango en komkommer (voor 1 persoon)	322	7,5	17,6	24,2	1,7

### Voor de kinderen

	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Wrap met kipshoarma (voor 1 kind)	329	14,9	18,2	21	4

### Nagerechten

	Kcal	Eiwitten (gram)	Koolhydraten (gram)	Vet (gram)	Vezels (gram)
Ijstaart	180	7	5,6	15,6	1
Frambozenpuree met kwark en slagroom (voor 1 persoon)	99	2,7	3,9	7,3	1,2
Banaan-pinda-chocolade ijs (voor 1 persoon)	152	3,2	14,5	7,8	2,5
Warme appels met havermout-kaneel vulling (voor 1 persoon)	344	4	28,1	22,9	4,7