



Vlees

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Shahslick	100 gram	145		
1 kipfilet	100 gram	158		
Biefstuk	100 gram	145		
Hamburger	100 gram	255		
Saté kip met saus	100 gram	175		
Kip drumstick	125 gram	188		
Chickenwings	6 stuks	490		
Schouderkarbonade	100 gram	310		
Speklap (bereid)	100 gram	435		
Runderworstje	100 gram	230		
Hawaïspies	100 gram			
Lamskotelet	100 gram	220		
Varkenshaassaté	100 gram	140		

Vegetarisch

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Vegetarische hamburger	1 stuks	190		

Vis

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Gambaspies	100 gram	125		
Zalm moot	100 gram	220		
Forel	100 gram	140		
Snoekbaars, tilapia	100 gram	130		
tonijnsteak	100 gram	120		

Groenten (met klein beetje olie)

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Aubergine 3 dikke plakken	50 gram	20		
Courgette 3 plakken	50 gram	20		
Groentespies: ui, paprika, champignon, courgette	75 gram	30		
maiskolf	100 gram	100		

Salade

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Rauwkost zonder dressing	100 gram	20		
Huzaren salade	100 gram	145		
Aardappelsalade	100 gram	180		
Pastasalade met tonijn	100 gram	140		
Pastasalade pesto	100 gram	185		
Rundvleessalade		160		

Diversen

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Stokbrood 1 stukje		40		
Stokbrood met kruidenboter	1 stukje met 5 gram boter	70		
Patat	2	385		



	opscheplepels (125 gram)	
Gebakken aardappelen	100 gram (grootte van 2 eitjes)	120
Aardappelkroketjes	5 stuk	155

Sauzen

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Mayonaise	25 gram (1 eetlepel)	166		
Fritessaus, 25% olie	1 eetlepel	75		
Curry	1 eetlepel	40		
Ketchup	1 eetlepel	20		
Cocktailsaus	1 eetlepel	95		
Knoflooksaus	1 eetlepel	60		
Saté saus	30 gram (1 eetlepel)	75		
BBQ-saus	1 eetlepel	25		
Chillisaus	1 eetlepel	45		

Desserts

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Fruitsalade	100 gram	55		
Roomijs, 2 bolletjes	100 gram	410		
Slagroom, 1 toef	10 gram	35		

Drank

	Hoeveelheid	Kcal	stuks	totaal
Sinaasappelsap	250 ml	115		
Wijn, rood, rose	1 glas, 125 ml	100		
Wijn, wit	1 glas, 125 ml	85		
Wijn, wit zoet	1 glas, 125 ml	120		
Light drank	1 glas	-		
Bier	1 flesje	135		
Witbier	1 flesje	140		
Rosébier	1 flesje	135		
Radler	1 flesje,	155		

Totaal Kcal