

# Het menu van Vredewold is vernieuwd!

Iedere dag nieuwe en lekkere gerechten



Met trots presenteert Vredewold haar nieuwe dagmenu. Dit dagmenu is compleet afgestemd op de vernieuwde richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum Nederland. Daarbij is er in de samenstelling van het menu rekening gehouden met variatie en de voorkeuren van eetgewoonten van zowel jong als oud.

Tevens bestaat dit menu uit een aantal verbeterde gerechten, waaronder de pastagerechten. Ze bevatten meer groenten dan voorheen en is er gekozen voor meer volkorenproducten.



- ✓ Meer groenten
- ✓ Minder vlees
- ✓ Meer volkorenproducten

# De menu's



## HOLLANDS TRADITIONEEL

Het menu bestaat uit herkenbare Hollandse gerechten. Met name de klassiekers als de hachee met rode kool en aardappelpuree en de stampot boerenkool met rookworst zijn én blijven favoriet.

## ZONDER VLEES & VIS

Het menu is afwisselend en bevat kwalitatief goede en eiwit leverende gerechten afgestemd op de behoefte van onze bewoners / gasten. Het menu is niet alleen geschikt voor vegetariërs, maar voor iedereen die wel eens een dag geen vlees of vis wil eten. Minder vlees of vis eten is gunstig voor de gezondheid en het milieu.

## EIGENTIJDS

Naast het Hollandse menu en een menu zonder vlees en vis bieden we nu ook een eigentijds menu aan met moderne, internationale en afwisselende gerechten. Ideaal voor de maaltijdgenieters onder ons die wel eens wat anders willen eten.

**Heeft u vragen, suggesties of tips? Vertel het ons!**