Smakelijk en gezond eten tijdens uw opname - Ons menu voor u

Goed eten is van groot belang als u ziek bent. Daarom biedt het Jeroen Bosch Ziekenhuis ‘Ons menu voor u’ aan. U kiest zelf wat u eet, wanneer, hoe vaak en met wie.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Watch the video in English
(https://sodexo-coeu.videomarketingplatform.co/secret/112211172/cb9f36595a3e45c89c7f7d2efb453a85)

Hoe werkt het?

U kunt tijdens uw opname gebruik maken van een tablet van het ziekenhuis. Hierop vindt u onze menukaarten.

1. Kies wat u wilt eten en drinken.
2. Bel tussen 7.00 uur en 18.15 uur het voedingsadviescentrum via (073) 553 4000 om te bestellen.
3. Maak uw tafeltje vast leeg; wij bezorgen uw bestelling binnen 45 minuten (van de met u afgesproken tijd) op uw kamer!

Samen eten

Zien eten, doet eten. Bovendien is samen eten gezellig. Dat kan met mede-patiënten, of met uw bezoek.

Uw bezoek kan tegen betaling mee-eten en bestellen van de basis- en seizoensmenukaart. Een broodmaaltijd kost €5,00, een warme maaltijd kost €9,00. Uw bezoek betaalt bij de medewerker die de maaltijd serveert. U kunt alleen met PIN betalen. Betalen met contant geld is niet mogelijk.

Tips voor gezond en duurzaam eten

- Zorg voor variatie in uw maaltijden.
- Eet veel groente en 2 porties fruit per dag.
- Kies vooral volkorenproducten.
- Gebruik zachte of vloeibare botervarianten.
- Eet of drink enkele porties zuivel per dag.
- Eet wekelijks minstens 1 portie vis.
- Kies minimaal 1 keer per weeg voor peulvruchten.
- Gebruik zo min mogelijk suiker en suikerrijke producten.
- Beperk zout en zoutrijke producten.
- Verminder het eten van rood en bewerkt vlees.

Voeding bij ziekte en herstel

Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Het advies is om zoveel mogelijk eiwitrijke producten verspreid over de dag te eten. Zowel bij de hoofdmaaltijd als bij een tussendoortje. Tenzij uw diëtist anders adviseert. Op de menukaart zijn de eiwittoppers te herkennen aan het blauwe duimpje omhoog.

Uit bed, aan tafel

Eet en drink bij voorkeur zittend aan tafel. Het is een extra beweegmoment en het is een goede houding om op een veilige manier van uw maaltijd te genieten. Maak uw tafel vast leeg maakt als u eten heeft besteld, zo helpt u ons bij een vlotte bezorging van de maaltijden!

Stap voor stap naar minder vlees

Eén dag per week geen vlees eten draagt bij aan uw gezondheid, is beter voor het milieu en minder belastend voor het klimaat. Het JBZ adviseert daarom de Vleesloze Maandag/Meatless Monday.

Disclaimer 'Ons menu voor u':

- *Onze visproducten zijn graatloos. Het kan echter niet 100% gegarandeerd worden dat er geen graatje wordt aangetroffen.*
- *Onze olijven zijn pitloos. Het kan echter niet 100% gegarandeerd worden dat er geen pit wordt aangetroffen*
- *In onze keuken wordt er met noten gewerkt. Ondanks de grote zorgvuldigheid hierbij kan niet worden uitgesloten dat er sporen van noten overgedragen kunnen worden.*
- *Steeds meer fabrikanten plaatsen op het etiket van hun product dat het mogelijk sporen van noten kan bevatten, of dat het product in aanraking kan komen met allergenen. Dit omdat dit ergens in de fabriek wordt verwerkt. Het is helaas lastig in te schatten hoe hoog het risico echt is. Die verwijzing wordt door producenten gedaan naar ingrediënten die geen onderdeel uitmaken van het recept.*

Bent u erg gevoelig en/of wilt u geen risico nemen, maak dan uw eigen afweging hierin. Eventueel samen met de diëtist.

Code TAB-002

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis