



Volkorenbrood

Portie grootte	50 g.
Energie	82 Kcal.
Eiwit	3,8 g.
Koolhydraten	13,7 g.
Suikers	0,7 g.
Vet	0,7 g.
Verzadigd vet	0,1 g.
Onverzadigd vet	0,6 g.
Vezel	2,3 g.
IJzer	0,7 mg.
Zout	-

Allergenen

Glutenbevattende granen, tarwe, gerst en soja



Tarwebol

Portie grootte	50 g.
Energie	129 Kcal.
Eiwit	5,5 g.
Koolhydraten	21 g.
Suikers	1,6 g.
Vet	2 g.
Verzadigd vet	0,4 g.
Onverzadigd vet	1,6 g.
Vezel	2,7 g.
IJzer	0,7 mg.
Zout	-

Allergenen

Glutenbevattende granen, tarwe, soja, melk, lactose, mais en peulvruchten



Krentenbol

Portie grootte	60 g.
Energie	161 Kcal.
Eiwit	5 g.
Koolhydraten	30,6 g.
Suikers	12,9 g.
Vet	1,5 g.
Verzadigd vet	0,5 g.
Onverzadigd vet	1 g.
Vezel	2,5 g.
IJzer	1 mg.
Zout	-

Allergenen

Glutenbevattende granen, tarwe, rogge, soja, melk, lactose, mais en peulvruchten



Glutenvrije crackers, Consenza

Portie grootte	100 g.
Energie	366 Kcal.
Eiwit	7,9 g.
Koolhydraten	83 g.
Suikers	<1 g.
Vet	2,5 g.
Verzadigd vet	0,5 g.
Onverzadigd vet	2 g.
Vezel	10 g.
IJzer	-
Zout	0,9 g.



Halvarine, Blue Band Goede Start

Portie grootte	100 g.
Energie	350 Kcal.
Eiwit	<0,5 g.
Koolhydraten	1,5 g.
Suikers	<0,5 g.
Vet	38 g.
Verzadigd vet	11 g.
Onverzadigd vet	27 g.
Vezel	-
IJzer	-
Zout	0,33 g.

Allergenen

Yoghurt



30+ kaas, jong belegen

Portie grootte	100 g.
Energie	283 Kcal.
Eiwit	29,3 g.
Koolhydraten	0 g.
Suikers	-
Vet	18,4 g.
Verzadigd vet	12 g.
Onverzadigd vet	-
Vezel	0 g.
IJzer	0,1 mg.
Zout	-

Allergenen

Melkeiwit, lactose



*Smeerbare kaas 30+,
ERU Kids*

Portie grootte	100 g.
Energie	177 Kcal.
Eiwit	15 g.
Koolhydraten	2,3 g.
Suikers	2,3 g.
Vet	12 g.
Verzadigd vet	7,7 g.
Onverzadigd vet	4,3 g.
Vezel	-
IJzer	-
Zout	0,75 g.

Allergenen
Melkeiwit, lactose



Komkommer

Portie grootte	100 g.
Energie	13 Kcal.
Eiwit	0,7 g.
Koolhydraten	1,3 g.
Suikers	0,4 g.
Vet	0,1 g.
Verzadigd vet	-
Onverzadigd vet	0,6 g.
Vezel	-
IJzer	1,1 mg.
Zout	-



*Vruchtenspread aardbei,
St. Dalfour*

Portie grootte	100 g.
Energie	214 Kcal.
Eiwit	<0,5 g.
Koolhydraten	52 g.
Suikers	50,2 g.
Vet	<0,8 g.
Verzadigd vet	<0,01 g.
Onverzadigd vet	0,1 g.
Vezel	1,2 g.
IJzer	-
Zout	0,03 g.



*Rinse appelstroop,
Frutesse*

Portie grootte	100 g.
Energie	171 Kcal.
Eiwit	2 g.
Koolhydraten	63 g.
Suikers	56 g.
Vet	0 g.
Verzadigd vet	0 g.
Onverzadigd vet	0 g.
Vezel	5 g.
IJzer	25 mg
Zout	0,07 g.



*Appel-peer fruitstroop,
Frutesse*

Portie grootte	100 g.
Energie	281 Kcal.
Eiwit	1 g.
Koolhydraten	67 g.
Suikers	57 g.
Vet	0 g.
Verzadigd vet	0 g.
Onverzadigd vet	0 g.
Vezel	3 g.
IJzer	2,2 mg
Zout	0,04 g.



Halfvolle yoghurt

Portie grootte	100 g.
Energie	50 Kcal.
Eiwit	4,5 g.
Koolhydraten	4,5 g.
Suikers	-
Vet	1,5 g.
Verzadigd vet	1 g.
Onverzadigd vet	-
Vezel	0 g.
IJzer	0 g.
Zout	0,06 g.

Allergenen
Melkeiwit, lactose



Roasties Appel & Kaneel, Zonnatura

Portie grootte	100 g.
Energie	399 Kcal.
Eiwit	11,7 g.
Koolhydraten	61 g.
Suikers	13,5 g.
Vet	9,9 g.
Verzadigd vet	1,4 g.
Onverzadigd vet	-
Vezel	8,9 g.
IJzer	-
Zout	0,09 g.

Allergenen

Glutenbevattende granen,
haver en haver producten.
Kan sporen bevatten van
noten, melk, soja en
sesamzaad



Mandarijn

Portie grootte	100 g.
Energie	45 Kcal.
Eiwit	0,7 g.
Koolhydraten	9,8 g.
Suikers	-
Vet	0,1 g.
Verzadigd vet	0 g.
Onverzadigd vet	-
Vezel	0,9 g.
IJzer	0,1 mg.
Zout	-

Appel

Portie grootte	100 g.
Energie	54 Kcal.
Eiwit	0,4 g.
Koolhydraten	12 g.
Suikers	11,8 g.
Vet	0 g.
Verzadigd vet	0 g.
Onverzadigd vet	-
Vezel	2,3 g.
IJzer	0,2 mg.
Zout	-



Halfvolle melk

Portie grootte	100 g.
Energie	46 Kcal.
Eiwit	3,4 g.
Koolhydraten	4,6 g.
Suikers	-
Vet	1,5 g.
Verzadigd vet	-
Onverzadigd vet	-
Vezel	0 g.
IJzer	0 g.
Zout	-

Allergenen

Melkeiwit, lactose



Thee banaan, Pickwick



Thee appel, Pickwick



Infolder ouders