

MAALTIJDBROCHURE 2024/2025

# Smakelijk

**LEKKER,  
VERS &  
GEZOND**

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze smakelijke maaltijden. U hebt genoeg keuze met ons ruime en gevarieerde menuaanbod.

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar van 18 maart 2024 t/m 16 maart 2025.



“  
Ze brengen zoveel meer  
dan verse maaltijden.”

**Als elke dag koken een uitdaging voor u wordt, dan zijn verse kant-en-klare maaltijden een uitkomst. Vers bereid, gezond en smaakvol. Het is voornamelijk het werk van vrijwilligers om deze maaltijden elke keer weer bij u te leveren, zelfs tot in de koelkast. Vrijwilligerswerk dat verder gaat dan de bezorging van uw maaltijden.**

De bezorgers van uw verse maaltijden zetten namelijk nét dat stapje extra. Zij kunnen de maaltijden voor u in de koelkast zetten. Vindt u het lastig om te bestellen? Uw bezorger helpt u graag een handje.

Of zelfs bij het instellen van de magnetron kunnen ze u verder helpen. Misschien maakt u gewoon even een vriendelijk praatje. Net waar u behoefte aan heeft.

#### **Een vriendelijk gebaar**

Dat klinkt natuurlijk ontzettend mooi. Vrijwilligers die naast het bezorgen van uw maaltijd ook een sociale functie hebben. Want een vriendelijk gebaar, daar wordt iedereen toch blij van? En een gevulde koelkast met verse, voedzame maaltijden, maakt het helemaal compleet. Dat zorgt weer voor een flinke dosis positieve energie.

# Lekkere én voedzame maaltijden, iedere dag weer


De jaareditie van Smakelijk is weer uit! Met een ruim aanbod voor het gehele jaar, dat is wel zo gemakkelijk én vers.

Onze koks hebben weer hun uiterste best gedaan om de lekkerste maaltijden voor u te koken. Want iedere dag lekker, duurzaam en gezond eten, daar helpen wij u graag bij.

Zoals vertrouwd vindt u onze smakelijke standaardmaaltijden weer terug. Als u wat minder honger hebt, kunt u terecht bij onze kleine maaltijden. Kijk ook eens naar onze lekker-voor-erbij-gerechtjes of verwen uzelf met een heerlijk toetje.

Wij wensen u veel leesplezier en eet smakelijk!

#### **Uitleg symbolen**

-  Bestelnummer
-  Bestelnummer zoutarm
-  Eiwitrijk
-  Beter Leven keurmerk



## **Inhoud**

<b>Inleiding</b>	<b>2</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Soepen</b>	<b>4</b>
Seizoenssoepen	4
Heldere soepen	5
Gebonden soepen	5
Maaltijdsoepen	6
<b>Salades en compotes</b>	<b>7</b>
<b>Seizoensspecials</b>	<b>8</b>
Lente & zomer	8
Herfst & winter	9
<b>Feestmaaltijden</b>	<b>10</b>
Pasen	10
Asperge	11
Zomer	11
Najaar	12
Wild	12
Kerst	13
Winter	13
<b>Standaard maaltijden</b>	<b>14</b>
Rundvlees & lam	14
Gevogelte	16
Varkensvlees	18
Vis	20
Vegetarisch	22
<b>Kleine maaltijden</b>	<b>24</b>
<b>Lekker voor erbij</b>	<b>26</b>
<b>Extra eiwitverrijkte maaltijden</b>	<b>28</b>
<b>Toetjes</b>	<b>30</b>
<b>Fijngemalen en smeug</b>	<b>32</b>
<b>Opwarminstructies</b>	<b>34</b>
<b>Smakelijke maaltijden</b>	<b>35</b>

# Soepen

Kies één van onze verse soepen om uw maaltijd mee te starten of verwarm ze voor bij de boterham. Geniet daarnaast tijdens het voor- en najaar van onze seizoenssoepen. Kies in de lente voor een frisse aspergesoep en in de winter voor een goedgevulde erwtensoep.



## SEIZOENSSOEPEN

### Lente & zomer

Bestelbaar van 18 maart t/m 15 september 2024

11 Z- 7



**Aspergesoep**

12 Z- 8



**Thaise kippensoep**

### Herfst & winter

Bestelbaar van 16 september t/m 16 maart 2025

11 Z- 7



**Erwtensoep met spekjes en worst**

12 Z- 8



**Bruine bonensoep met spek**

Bestelnummer Bestelnummer zoutarm

## HELDERE SOEPEN

1 Z- 1



**Groentesoep met balletjes**

2 Z- 2



**Kippensoep met vermicelli**

3



**Runderbouillon**

4 Z- 3



**Tomatensoep met prei**

5



**Minstronesoep**

## GEBONDEN SOEPEN

6 Z- 4



**Tomatensoep met balletjes**

7 Z- 5



**Champignonsoep**

8



**Mosterdsoep met spekjes**

9 Z- 6



**Koninginnesoep met kip**

10



**Goulashsoep**

Bestelnummer Bestelnummer zoutarm



## MAALTIJDSOEPEN

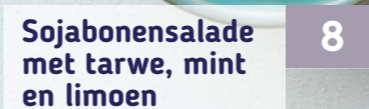
Een soep als maaltijd? Dat kan! Kies uit één van onze maaltijdsoepen, snijd er wat stukjes brood bij of maak een lekkere tosti om de maaltijd compleet te maken.



Bestelnummer Eiwitrijk

\*Leverbaar van 16 september 2024 t/m 16 maart 2025.

# Salades & compotes



Bestelnummer

# Seizoensspecials

U geniet het gehele jaar door van ons gevarieerde en ruime aanbod. Daarnaast bieden we verschillende seizoensmaaltijden aan die ook zoutarm te bestellen zijn. Boven iedere maaltijd vindt u de specifieke bestelperiode. Smakelijk!



## Lente & zomer

Bestelbaar van 18 maart t/m 15 september 2024

**5**



**Spaghetti** met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

**6** Z- 6



**Gehaktschotel** met aardappel, bloemkool, prei en kerrie

**7** Z- 5



**Goulash** met worteltjes en gekookte aardappelen

**8**



**Beef teriyaki** met wokgroenten en volkoren noodles

**9** Z- 7 



**Kiproti** met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen

 Bestelnummer  Bestelnummer zoutarm  Eiwitrijk

## Herfst & winter

Bestelbaar van 16 september t/m 16 maart 2025

**5** Z- 5  



**Hollandse hachee** met hutspot

**6**



**Rookworst met jus** en boerenkoolstamppot

**7** Z- 6



**Speklapje met jus** en zuurkoolstamppot

**8** Z- 7 



**Limburgse stoofschotel** met spruitjes en gekookte krieltjes

**9**



**Vegetarische rookworst** met boerenkoolstamppot

 Bestelnummer  Bestelnummer zoutarm  Eiwitrijk

# Feest- en seizoensmaaltijden

Naast ons gevarieerde en ruime aanbod gedurende het jaar, kunt u ook genieten van smakelijke feest- en seizoensmaaltijden.

## Asperges: het witte goud

Bestelbaar van 6 mei t/m 16 juni 2024

1 Z- 1



**Asperges hollandaise** met krieltjes

2 Z- 2



**Asperge Brabançonne**

3 Z- 3



**Kipfilet in jus** met asperges à la crème en aardappel-puree met truffeltapenade

4 Z- 4



**Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus**, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm

## Smakelijk Pasen

Bestelbaar van 18 maart t/m 5 mei 2024

1 Z- 1



**Kipfilet met dragonjus** en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappetjes

2 Z- 2



**Gesmoorde victoriabaars** in wittewijnkruidensaus met zomergroenten en aardappel-puree met bieslook

3 Z- 3



**Gegrilde vega stukjes** in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst

4 Z- 4



**Beenham in honing-mosterdsaus** met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden

## Het is zomer

Bestelbaar van 17 juni t/m 15 september 2024

1 Z- 1



**Paëlla** met kabeljauw en gamba's

2 Z- 2



**Varkenshaas** met champignon-pepersaus en bonne femme

3 Z- 3



**Runderstoofvlees** op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden

4 Z- 4



**Plantaardige kipstukjes** in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes

## Smaakvol najaar

Bestelbaar van 16 september t/m 13 oktober 2024



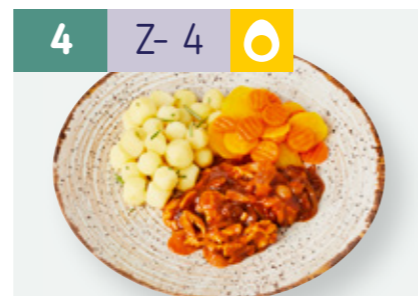
**Ardeens gebrad** in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete-aardappelpuree



**Champignon-paddenstoelenragout** met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden



**Runderstooflapje met jus**, pompoenstampot met spek en knolselderij



**Coq au vin** met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn



**Hertensucade in jus**, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree



**Hertenstoverij** met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook



**Bruinebonenschotel** met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

## Feestelijke kerst

Bestelbaar van 9 december 2024 t/m 5 januari 2025



**Gevulde hoenderfilet** met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel



**Varkenshaas** in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes



**Trio van kabeljauw**, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie



**Basmatirijstschotel** met pompoen en noten



**Kalkoenrollade** in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat



**Plantaardige kipstukjes** in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

## Wonderlijke winter

Bestelbaar van 6 januari t/m 16 maart 2025



**Jachtschotel**, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes



**Bruinebonenschotel** met spek, aardappelpuree met tuinkruiden

# Rundvlees & lam



**10**  
Rundergehaktbal met jus en spinaziestamppot





**10**  
Rundergehaktbal met jus en spinaziestamppot



**11** Z-9  
Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen



**12**    
Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree




**13**  
Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen




**14** Z-12   
Macaroni bolognese



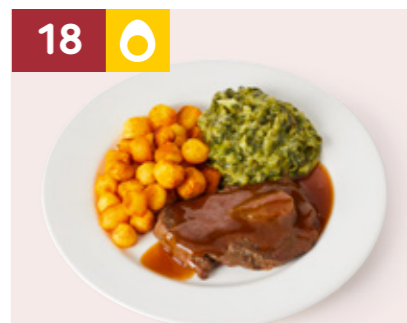
**15** Z-10   
Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree




**16** Z-11   
Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook




**17**  
Lasagne bolognese met Toscaanse groenten



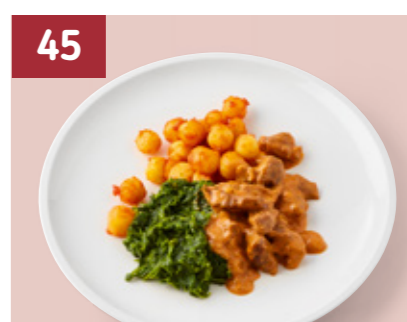
**18**   
Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes



**19**   
Chili con carne met witte rijst



**44**  
Lamskofta in jus en aardappel-pompoenschotel met kikkererwten



**45**  
Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes



# Gevogelte

24  
Kipfilet in  
champignonsaus  
met broccoli en  
röstirondjes

20 Z- 19 6



**Kalkoenrollade in jus** met preistamppot

21 Z- 20 6



**Macaroni** met kip, spek, prei en champignons

22 6



**Kalkoenbiefstukjes in jus** met andijviestamppot

23 Z- 16 6



**Drumsticks in jus** met sperziebonen en gebakken aardappeltjes

24 6



**Kipfilet in champignonsaus** met broccoli en röstirondjes

25 Z- 17 6



**Kipfilet met jus**, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden

26 6



**Kippenbout** en bonne femme met spekjes

27 Z- 15



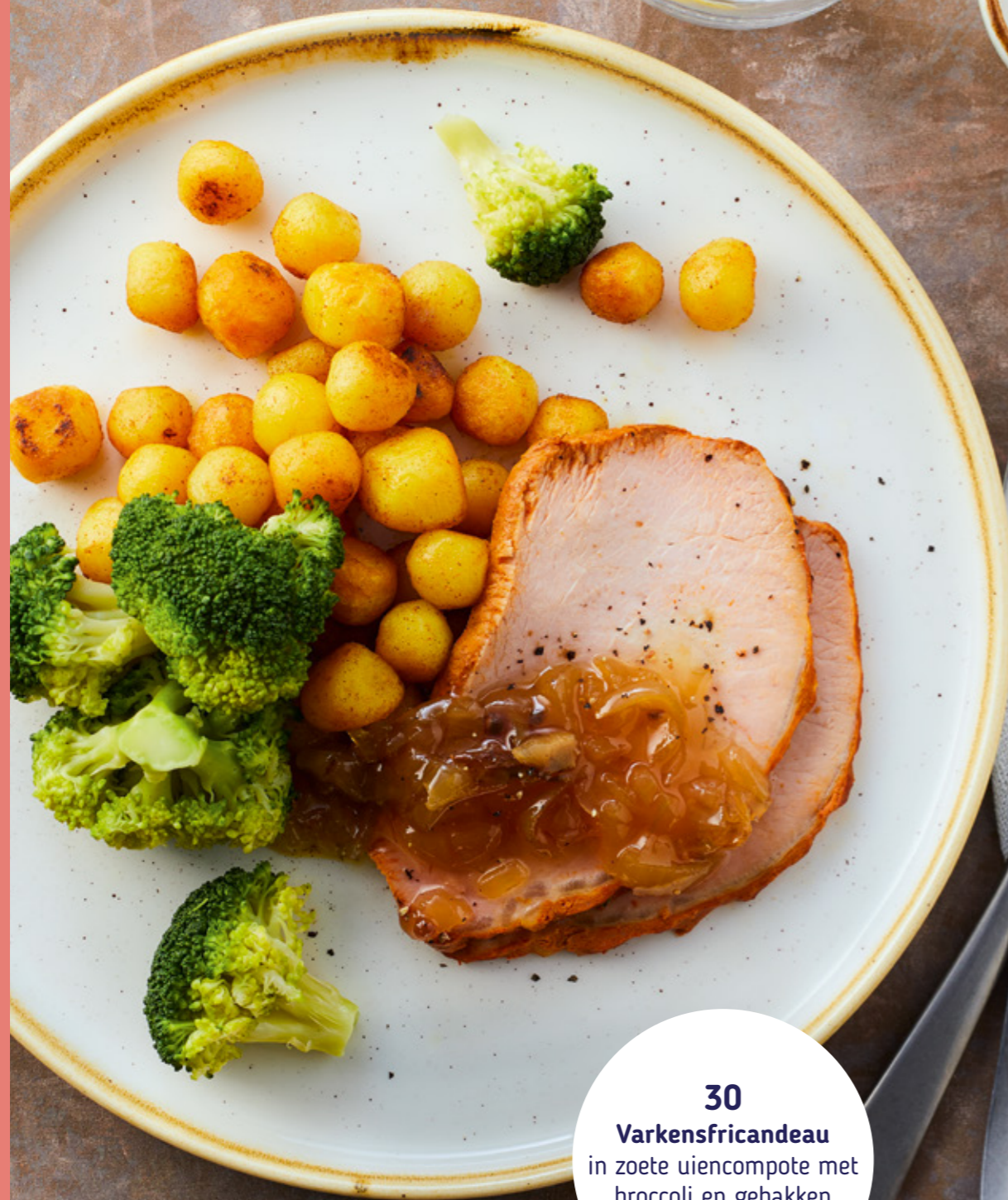
**Kipsatésaus** met sajoer lodeh en nasi goreng

28 6



**Kalkoenmedaillons** in tomatensaus met prei-bulgurschotel

# Varkensvlees



**30**  
**Varkensfricandeau**  
 in zoete uiencompote met  
 broccoli en gebakken  
 aardappeltjes

**29** 



**Slavink in jus** met bloemkool  
à la crème en aardappelpuree

**30** 



**Varkensfricandeau** in zoete  
uiencompote met broccoli en  
gebakken aardappeltjes

**31** Z- 27 



**Halskarbonade in jus,**  
witlof met spek en  
gekookte krieltjes

**32** Z- 22



**Gehaktballen in jus,**  
rodekool met appeltjes en  
gekookte aardappelen

**33** Z- 23



**Speklapjes in jus** en  
andijviestampot met spekjes

**34** Z- 24



**Babi pangang** met  
pikante groenten, ananas  
en bami goreng

**35**



**Verse worst met jus,**  
rode bietjes met zilveruitjes  
en aardappelpuree

**36**



**Varkensschnitzel** in  
champignonsaus,  
doperwtjes-worteltjes en  
gebakken aardappeltjes

**37** Z- 25 



**Varkenshaasstukjes** in  
champignonsaus met spinazie  
à la crème en gekookte  
aardappelen



# Vis



**39**  
**Thaise viscurry**  
met groenten en  
witte rijst



38



**Fusilli** in romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten

39

Z- 30



**Thaise viscurry** met groenten en witte rijst

40 Z- 28



**Gebakken zalmfilet** met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

41

Z- 31



**Pangafilet in Provençale saus** met Parijse worteltjes en aardappelpuree

42

Z- 29



**Kibbeling met ravigottesaus**, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes

43



**Lekkerbekje met ravigottesaus**, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden

## KEURMERKEN ASC EN MSC

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Wij werken daarom zoveel mogelijk met lokale producten en vis met de keurmerken ASC en MSC.

Bij onze visproducten die duurzaam gevangen zijn, ziet u het keurmerk MSC. Vis die duurzaam gekweekt is, krijgt het keurmerk ASC.



# Vegetarisch

**56**  
Bonenschotel  
met falafel en  
aardappel

**46** 



**Vegetarische saté** met sajoer lodeh en bami goreng

**47**



**Vegetarische pangang** met pikante groenten, ananas en nasi goreng

**48**



**Vegetarische balletjes met jus**, witlof à la crème en aardappelpuree

**49**



**Omelet champignon in Provençaalse saus** met Parijse worteltjes en aardappelpuree

**50** Z- 33



**Tajine van kikkererwten** met abrikozen, noten en krieltjes

**51** Z- 35



**Gadogado** met witte rijst en een gekookt eitje

**52** Z- 34



**Volkoren macaronischotel**

**53**



**Groenteburger in peterseliesaus** met uitjes en spinaziestamppot

**54**



**Vegetarische balletjes in satésaus** met tjap tjoy en nasi goreng

**55** Z- 37



**Omelet in tomatensaus** met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes

**56** 



**Bonenschotel** met falafel en aardappel

**57**



**Foeyonghai** met atjar tjampoer en bami goreng

**58** Z- 36



**Pasta in romige paddenstoelensaus** met groenten

**59**



**Groenteburger in paprikasaus** met spinazie en gebakken krieltjes



# Kleine maaltijden

Vindt u het prettiger om een kleine maaltijd te eten, omdat u even niet zo'n trek hebt? Kies dan voor één van deze kleinere maaltijden van 350 gram. Deze maaltijden zijn lager in gewicht, maar bevatten toch dat volwaardig stukje vlees of vis en zijn net zo lekker als onze standaardmaaltijden.



61  
Spaghetti bolognese

350 GRAMS  
MAALTIJDEN

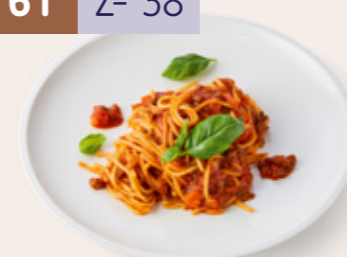


60



**Rundervink met jus,**  
bloemkool à la crème en  
gekookte aardappelen

61 Z- 38



**Spaghetti bolognese**

62 Z- 39



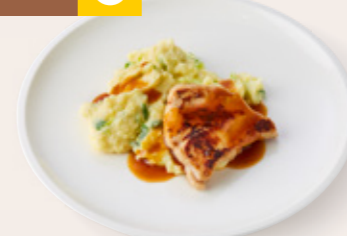
**Hachee** met rode bieten en  
zilveruitjes en aardappelpuree

63 Z- 40



**Kip in champignonsaus**  
met sperziebonen en gebakken  
krieltjes

64



**Kipfilet in jus** met  
preistamppot

65 Z- 41



**Gehaktballen in jus,**  
rodekool met appeltjes en  
aardappelpuree

66



**Slavink in jus** met  
andijviestamppot en spekjes

67 Z- 42



**Babi pangang** met  
pikante groenten, ananas en  
nasi goreng

68



**Zalm in hollandaisesaus**  
met Parijse wortelen en  
gekookte aardappelen

69



**Pasta in romige  
paddenstoelensaus** met  
groenten

Bestelnummer

Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijk

# Lekker voor erbij

Geniet van een lekker bijgerecht met één van onze lekker-voor-erbij-gerechtigjes. Alle gerechtigjes zijn tussen de **100-175 gram**. Hierdoor kunt u een of meerdere van deze smakelijke porties toevoegen aan uw maaltijd. Smakelijk!


1 Kippenragout

4 Kibbeling

8 Tjap tjoy

5 Kipsaté

2 Gehaktbal in jus

3 Grootmoeders hachee 

6 Vegetarische balletjes in jus

7 Rodekool met appeltjes

10 Ratatouille

11 Witlof à la crème

12 Bonne femme groenten

18 Hutspot

9 Bloemkool à la crème

13 Gekookte aardappelen

14 Aardappelpuree

15 Gebakken aardappeltjes

16 Nasi goreng

17 Bami goreng

# Rijk aan smaak, rijk aan eiwit

Eiwitten zijn de bouwstenen van onze spieren en dragen bij aan het behoud van spiermassa. Het is daarom belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Bent u geen grote eter, maar wilt u wel voldoende eiwitten binnen krijgen, kies dan voor de eiwitverrijkte maaltijden van Carezzo.

De maaltijden zijn 350 gram, waarvan minimaal 30 gram bestaat uit eiwit. De maaltijden zijn niet alleen voedzaam, maar ook erg smakelijk.

Kies wat u lekker vindt en eet wat u nodig hebt.

*Carezzo*

EEN KLEINERE  
PORTIE VAN  
350 GRAM, MAAR  
BOORDEVOL  
EIWIT!

8  
**Babi pangang**  
met bami, atjar  
en ananas



1   
**Kipragoutschotel** met rijst,  
doperwten en worteltjes




2   
**Kipsaté** met nasi en  
sajoerboontjes



3   
**Boerenkoolstamppot**  
met rookworst



4   
**Hutspot** met hachee




5   
**Runderstooflapje**  
met puree en rodekool



6   
**Macaroni bolognese**




7   
**Pasta penne** met zalm  
en vergeten groenten




8   
**Babi pangang** met bami,  
atjar en ananas



9   
**Varkenshaas** met puree  
en botergroenten



10   
**Vegetarische Thaise**  
**curryschotel** met notenrijst



11   
**Zoete stoofpot van**  
**rundvlees** met puree en  
gesmoorde prei

# Toetjes

Een heerlijk toetje hoort erbij! Als afsluiter na de warme maaltijd of juist voor later op de avond als het eten wat gezakt is. Kiest u voor rijstepap of juist voor een verwentoeetje, zoals de chocolademousse of tiramisu? Voor fruitliefhebbers zijn de yoghurt aardbei, stooftjeertjes of de perenkward een aanrader. Smakelijk!



2 Vanillevla

4 Appel-kaneelvla

1 Chocoladevla

7 Bananenvla

3 Ananasvla

5 Advocaatvla

6 Chocoladepudding

8 Yoghurt aardbei

9 Kwark peer

11 Tiramisu

12 Limoncello dessert

13 Rijstepap

15 Stooftjeertjes

10 Chocolademousse

14 Vanillepudding



## IDDSI 5

Hebt u kauw- en/of slikproblemen, dan is het belangrijk dat u voeding in de juiste consistentie consumeert, zodat u voldoende energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnenkrijgt.

Ons team van deskundige specialisten heeft nauwkeurig smaakvolle en voedzame maaltijden samengesteld op IDDSI-niveau 5. Zo is er voor iedereen een ruime keuze aan lekkere maaltijden.



**2**  
**Hachee**, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>1</b>  | <b>Rundertartaartje met jus</b> , sperziebonen en gekookte aardappelen               |
| <b>2</b>  | <b>Hachee</b> , rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden      |
| <b>3</b>  | <b>Boerengehaktschotel</b> en aardappelpuree met tuinkruiden                         |
| <b>4</b>  | <b>Runderstooflapje met jus</b> , rodekool met appeltjes en aardappelpuree           |
| <b>5</b>  | <b>Kipfilet met jus</b> , gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden |
| <b>6</b>  | <b>Boerenkippenragout</b> en aardappelpuree met tuinkruiden                          |
| <b>7</b>  | <b>Kip op Brabantse wijze</b> met Parijse worteltjes en aardappelpuree               |
| <b>8</b>  | <b>Kipfilet in uienjus</b> en andijviestamppot                                       |
| <b>9</b>  | <b>Slavink met jus</b> , doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen               |
| <b>10</b> | <b>Varkenslapje met jus</b> , sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden         |
| <b>11</b> | <b>Gebakken zalmfilet met Normandische saus</b> , bladspinazie en aardappelpuree     |
| <b>12</b> | <b>Zalm in mosterdsaus</b> met groentemix en tagliatelle                             |
| <b>13</b> | <b>Kabeljauwfilet in een romige saus</b> met Toscaanse groenten en aardappelpuree    |
| <b>14</b> | <b>Vegetarische balletjes in satésaus</b> met tjap tjoi en nasi goreng               |
| <b>15</b> | <b>Omelet champignon in kokossaus</b> met sajoerboontjes en witte rijst              |
| Z- 1      | <b>Hachee</b> , rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden      |
| Z- 2      | <b>Boerengehaktschotel</b> en aardappelpuree met tuinkruiden                         |
| Z- 3      | <b>Kip op Brabantse wijze</b> met Parijse worteltjes en aardappelpuree               |
| Z- 4      | <b>Kipfilet in uienjus</b> en andijviestamppot                                       |
| Z- 5      | <b>Hamlapje in stroganoffsaus</b> met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen   |
| Z- 6      | <b>Gebakken zalmfilet met Normandische saus</b> , bladspinazie en aardappelpuree     |
| Z- 7      | <b>Vegetarische balletjes in satésaus</b> met sajoer lodeh en nasi goreng            |

**VERS EN  
VOEDZAAM**

- ✓ Uit eigen keuken
- ✓ De juiste voedingswaarden
- ✓ Optimale smaakbeleving

# Opwarminstructies

Alle koelverse maaltijden zijn heel gemakkelijk op te warmen. Volg onderstaand stappenplan en geniet van uw maaltijd. Eet smakelijk!



## Makkelijk bewaren

Koelverse maaltijden, soepen en bijgerechten bewaart u eenvoudig in uw koelkast bij max. 5 °C. Op die manier blijven uw maaltijden een week goed.



## Verwarmen in verpakking

U kunt uw maaltijd, soep en bijgerecht in de verpakking verwarmen in de magnetron. Prik wel eerst een gaatje in de afdekfolie van elk vakje en wacht na het verwarmen één minuutje, zodat de folie is afgekoeld.



## Verwarmen op een bord

U kunt de maaltijd ook direct op een bord verwarmen in plaats van in de verpakking. Schep deze dan koud over op een bord dat geschikt is voor de magnetron. Het bord plaatst u in de magnetron met een magnetronkap eroverheen. Volg dan het bereidingsadvies.



## Opwarminstructie

Over het algemeen geldt dat de tijd om de maaltijd te verwarmen afhankelijk is van de wattage van uw magnetron. Bij een magnetron van 800 watt geldt een verwarmingstijd bij één maaltijd van ongeveer 7 minuten. En een bijgerecht gemiddeld 3 minuten. Hebt u een magnetron met een hoger wattage, dan is de bereidingstijd ook korter. Raadpleeg voor een optimale bereiding het etiket van de maaltijd.

# Genieten van smakelijke en voedzame maaltijden

Lekkere, verse en lokale maaltijden die met liefde en passie voor u zijn bereid door onze koks. Zo kunt u elke dag genieten van een goede en smakelijke maaltijd.

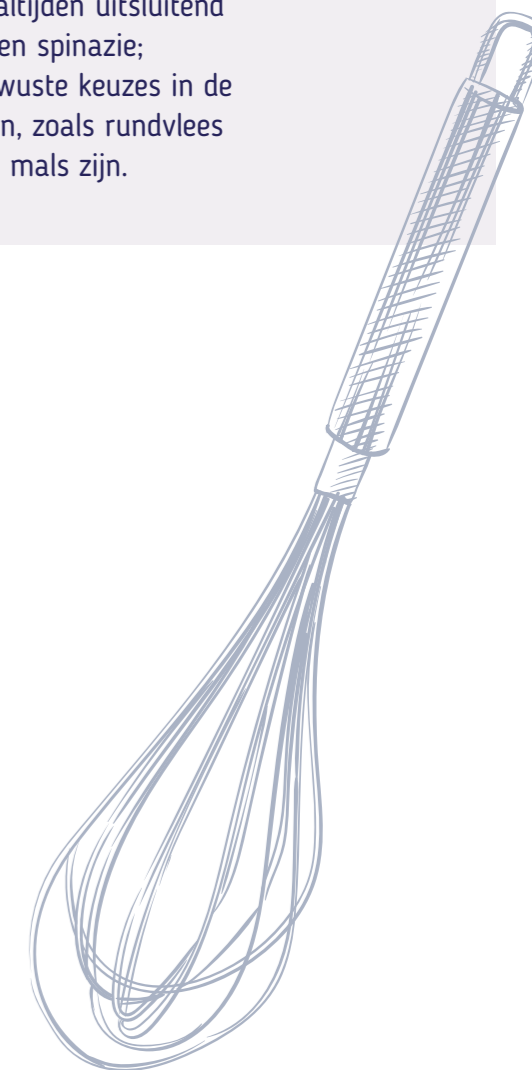
Een bourgondische insteek staat bij ons centraal. Wij vinden namelijk dat eten vooral lekker moet zijn. Daarom bereiden wij onze maaltijden uitsluitend met de beste producten: polderaardappelen, rodekool, uien en spinazie; allemaal van eigen bodem en kraakvers. Ook maken wij bewuste keuzes in de bereidingswijze. Wij laten bijvoorbeeld bepaalde vleessoorten, zoals rundvlees voor onze stoofschotels, langzaam garen, zodat deze lekker mals zijn.

## Specifieke dieetwensen

Ook met specifieke dieetwensen kunt u volop genieten van onze maaltijden. Zoutarm, vegetarisch, eiwitverrijkt; onze koks maken van elke maaltijd een feest. Wij krijgen zelfs complimenten over hoe smaakvol onze gemalen maaltijden zijn. Dus ook als u gebonden bent aan een speciaal dieet kunnen wij, vanuit onze voedingskundige kennis, kwaliteit bieden om aan uw persoonlijke behoefte te voldoen. Dat is onze kracht.

## Duurzame keuzes

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Wij werken daarom zoveel mogelijk met lokale producten en vlees met het Beter Leven-keurmerk. Ons rundvlees heeft bijvoorbeeld 2 sterren en onze kip heeft meestal 1 ster. Verder is een derde van ons assortiment volledig vegetarisch en brengen wij overgebleven eten naar de Voedselbank. Op het gebied van onze ingrediënten, verpakkingen en CO<sub>2</sub>-foodmiles kiezen wij eveneens voor duurzame oplossingen. Zo stellen wij bij alles wat wij doen kwaliteit en duurzaamheid centraal.



# VOEDINGSWIJZER

## Soepen

			eiwitrijk	Bewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
<b>HELDERE SOEP</b>												
471845	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	139	34	1,8	0,6	1,4	0,8	2,7	0,87
162323	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	100	24	0,5	0,1	1,6	0,1	3,2	0,83
180318	3	Runderbouillon	Ja	200	32	8	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,84
179249	4	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	135	32	0,2	0,1	6,0	2,5	1,1	0,80
190197	5	Minestrone-soep	Nee	200	151	36	1,3	0,2	4,6	2,0	1,0	0,86
<b>GEBONDEN SOEP</b>												
479924	6	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	229	55	2,2	1,0	6,2	2,7	2,2	0,87
469238	7	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	281	71	5,3	4,9	3,8	0,8	1,0	0,86
142634	8	Mosterdsoep met spekjes	Nee	200	390	93	6,9	1,6	4,2	2,0	3,2	0,86
313005	9	Koninginnesoep met kip	Nee	200	295	74	5,2	4,6	4,0	1,5	1,7	0,82
190200	10	Goulashsoep	Ja	200	231	55	1,7	0,3	5,6	1,8	3,3	0,87
<b>MAALTIJDSOEPEN</b>												
143149	1	Noordzee vissoep	Ja	350	278	67	2,6	1,7	4,7	2,4	5,4	0,86
143151	2	Chinese tomatensoep	Ja	350	236	56	1,2	0,4	7,5	5,5	3,5	0,86
143152	3	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	Ja	350	89	21	0,4	0,1	1,2	1,1	2,6	0,84
176460	4	Erwtensoepp met spekjes en worst	Ja	350	429	102	2,7	1,1	12,6	1,7	6,1	0,85
176459	5	Bruine bonensoep met spek	Ja	350	303	72	1,1	0,3	9,3	1,6	4,4	0,85
<b>SOEPEN ZOUTARM</b>												
180986	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	84	20	0,8	0,3	1,0	0,6	1,9	0,30
181160	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	93	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,1	0,25
317897	3	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	137	33	0,2	0,0	6,2	2,7	1,2	0,26
182603	4	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	197	47	1,5	0,8	6,1	2,7	1,8	0,30
182784	5	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25
313013	6	Koninginnesoep met kip	Nee	200	283	71	4,8	4,3	4,0	1,4	1,8	0,23

## Salades

			eiwitrijk	Bewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
762830	1	Appel-rozijnencompote	Nee	150	338	80	0,4	0,2	18,0	16,1	0,4	0,01
762843	2	Rabarber-cranberrycompote	Nee	150	476	113	0,1	0,0	26,2	23,3	0,8	0,03
913245	3	Komkommersalade	Nee	125	253	61	2,4	0,3	8,6	7,2	0,5	0,31
153778	4	Bulgursalade met mais, venkel en quinoa	Nee	175	493	118	3,5	0,4	16,4	2,3	3,5	0,69
153781	5	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven	Nee	175	751	180	9,4	1,2	18,5	2,2	4,3	0,94
153782	6	Parelcouscoussalade met paprika en courgette	Nee	175	954	230	12,8	1,4	24,4	2,5	4,4	0,82
153786	7	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais	Nee	175	659	158	5,8	0,6	15,4	1,6	7,8	0,70
153789	8	Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen	Ja	175	704	168	6,1	0,7	17,7	4,0	8,4	0,85

## Seizoensspecials

### LENTE & ZOMER BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 15 SEPTEMBER 2024

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	Bewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
289866	11	Aspergesoep		Nee				200	306	74	5,8	1,3	4,2	1,5	1,3	0,86
672551	12	Thaise kippensoep		Ja				200	117	28	0,7	0,4	3,2	1,9	2,0	0,93
99181	5	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	Nee	Nee	••	•••	•	500	524	125	4,3	1,2	14,6	2,6	5,6	0,57
84522	6	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	Ja	Nee	••	•	•	500	459	110	6,0	2,5	7,9	2,0	5,1	0,74
160291	7	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	Ja	Nee	•••	•••	•••	500	311	74	1,8	0,6	9,8	2,9	3,7	0,59
142604	8	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	Ja	Nee	••	•••	•••	500	509	121	2,9	0,5	16,6	5,4	5,6	0,76
142605	9	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	390	93	3,0	0,7	10,4	2,1	5,2	0,54

### HERFST & WINTER BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 16 MAART 2025

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	Bewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
617221	11	Erwtensoepp met spekjes en worst		Ja				200	446	106	3,2	1,3	12,4	1,7	6,3	0,87
672580	12	Bruine bonensoep met spek		Ja				200	303	72	1,1	0,3	9,3	1,6	4,4	0,85
99190	5	Hollandse hachee met hutspot	Ja	Ja	••	•••	•••	540	388	93	3,4	0,9	10,1	2,5	4,7	0,83
99196	6	Rookworst met jus en boerenkoolstampot		Nee	••	•	•	470	490	117	6,4	2,2	9,2	0,7	5,1	0,77
176383	7	Speklapje met jus en zuurkoolstampot		Nee	••	•	•	540	461	111	6,3	2,6	9,2	1,1	3,4	0,82
652831	8	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	Ja	Ja	••	•••	•••	540	396	94	2,7	0,7	10,7	3,1	5,1	0,54
160312	9	Vegetarische rookworst met boerenkoolstampot		Nee	••	••	••	500	522	125	7,2	1,6	9,2	0,9	5,0	0,83

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

# VOEDINGSWIJZER

## ☆ Feest- en seizoensmaaltijden

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

### SMAKELIJK PASEN BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 5 MEI 2024

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie kcal	Vet gram	Waarvan verz. vet gram	Koolhydr. gram	Waarvan suikers gram	eiwit gram	zout gram
160315	1	Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	336	80	2,1	0,4	9,3	2,6	4,9	0,60
112918	2	Gesmoorde victoriabaars in wittewijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	•••	•	•	500	398	96	5,0	1,4	6,7	1,5	5,2	0,56
112915	3	Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst	Ja	Nee	•	••	•	500	648	155	6,6	2,1	15,9	2,7	6,5	0,83
160294	4	Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden	Ja	Nee	••	•	•	500	497	120	5,5	2,9	11,3	2,7	4,9	0,79

### ASPERGES: HET WITTE GOUD BESTELBAAR VAN 6 MEI T/M 16 JUNI 2024

142635	1	Asperges hollandaise met krieltjes	Ja	Nee	•••	•	•	450	334	80	4,1	2,2	8,4	1,2	1,6	0,53
913936	2	Asperge Brabançonne	Ja	Nee	••	•	•	475	447	108	7,1	3,2	6,7	1,2	3,4	0,79
176390	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffelapenade	Nee	Ja	•••	•••	•••	540	364	87	3,7	0,7	8,3	1,4	4,8	0,67
112913	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm	Nee	Nee	••	•	•	500	534	129	7,7	3,4	8,7	1,3	5,2	0,68

### HET IS ZOMER BESTELBAAR VAN 17 JUNI T/M 15 SEPTEMBER 2024

112921	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	Ja	Nee	•••	•••	•	500	414	99	2,8	0,9	12,7	1,2	4,9	0,67
84571	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	380	91	3,6	0,8	8,0	1,7	5,7	0,66
84582	3	Runderstoofvles op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	••	••	500	393	94	3,5	1,3	9,3	1,4	5,4	0,85
160298	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	397	96	3,7	1,0	8,7	2,0	5,6	0,71

### SMAAKVOL NAJAAR BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 13 OKTOBER 2024

160306	1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	Nee	Ja	•••	•	•	500	405	98	4,3	2,8	8,7	1,2	5,4	0,81
143178	2	Ardeens gebrad in stoofsous met gegrilde groentemix en zoete-aardappelpuree	Ja	Ja	••	•••	•••	500	395	92	3,4	0,9	8,4	3,6	6,3	0,83
142643	3	Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden	Ja	Nee	•••	•	•	500	395	96	4,4	2,4	9,9	1,7	2,8	0,77
160303	4	Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	306	73	1,7	0,4	9,3	2,5	3,8	0,77

### AMBACHTELIJK WILD BESTELBAAR VAN 14 OKTOBER T/M 8 DECEMBER 2024

124528	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	Ja	Ja	••	•••	•••	500	427	102	3,6	0,8	10,0	4,0	5,7	0,66
124531	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree	Ja	Ja	•••	••	••	500	331	79	2,2	1,0	8,8	4,1	4,9	0,85
124534	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	Ja	Nee	•••	••	••	500	380	94	3,5	1,2	9,2	2,9	4,7	0,89
160308	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	362	86	0,7	0,1	12,7	2,4	5,4	0,80

### FEESTELIJKE KERST BESTELBAAR VAN 9 DECEMBER 2024 T/M 5 JANUARI 2025

124536	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie	Nee	Ja	••	•	•	500	427	103	4,6	2,1	8,6	1,5	5,4	0,66
124539	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel	Ja	Nee	••	•	•	500	418	101	5,1	2,1	7,9	1,3	4,8	0,78
124546	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes	Ja	Ja	•••	•	•	500	347	84	3,1	1,4	8,5	2,1	4,6	0,66
143176	4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten	Ja	Nee	•	•••	•	500	588	140	5,1	0,7	17,3	2,1	5,2	0,65

### WONDERLIJKE WINTER BESTELBAAR VAN 6 JANUARI T/M 16 MAART 2025

27686	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	Ja	Ja	•••	•••	•••	485	363	87	2,6	0,7	9,3	2,7	5,5	0,82
124549	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	346	83	2,5	0,2	9,2	2,2	4,8	0,65
160317	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	••	••	••	500	480	114	4,5	1,6	11,3	2,4	6,0	0,86
142597	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	Ja	Ja	•••	••	••	500	392	94	3,4	1,3	8,6	2,0	6,3	0,80

# VOEDINGSWIJZER

## Maaltijden

### RUNDVLEES & LAM

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie Kcal	Vet gram	Waarvan verz. vet gram	Koolhydr. gram	Waarvan suikers gram	eiwitten gram	Zout gram
190852	10	Rundergehaktbal met jus en spinaziestamppot	Nee	Nee	•••	•••	•••	540	355	85	2,7	0,9	10,6	1,2	3,7	0,85
913504	11	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	•••	••	••	470	390	94	4,1	1,3	8,8	1,4	4,4	0,51
176394	12	Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	540	359	86	2,3	0,2	10,5	5,5	4,5	0,82
142652	13	Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	•••	•••	•••	540	365	87	2,8	0,8	10,7	1,3	3,9	0,49
170847	14	Macaroni bolognese	Ja	Ja	••	•••	•	540	432	103	2,3	0,5	14,6	3,2	5,2	0,68
99184	15	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	540	354	84	2,2	0,5	10,6	3,9	4,5	0,80
99186	16	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met vieslook	Ja	Ja	•••	••	••	540	366	88	4,0	1,1	7,4	1,7	5,0	0,62
45674	17	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	Nee	Nee	••	•	•	550	415	99	3,4	1,5	11,0	2,9	4,2	1,08
160292	18	Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	354	85	3,1	0,6	9,1	1,0	4,4	0,75
190167	19	Chili con carne met witte rijst	Ja	Ja	••	•••	•	540	462	110	1,0	0,3	18,1	2,3	5,8	0,86
190176	44	Lamskofta in jus en aardappel-pompoenschotel met kikkererwten	Nee	Nee	••	•	•	540	533	128	6,7	3,0	11,4	0,9	4,4	0,81
190178	45	Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes	Ja	Nee	••	•	•	540	452	109	5,3	2,9	9,8	2,7	4,5	0,86

### GEVOGELTE

160276	20	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	Nee	Ja	•••	••	••	540	377	90	3,2	1,3	9,8	1,6	5,2	0,78
160278	21	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	Nee	Ja	•	•	•	500	581	140	5,9	3,6	13,4	1,4	7,5	0,70
176410	22	Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•	•	540	342	82	2,5	1,3	9,1	1,0	4,9	0,72
99166	23	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	Ja	Ja	••	••	••	500	476	114	5,7	1,3	7,4	1,7	7,6	0,75
190168	24	Kipfilet in champignonsaus met broccoli en röstirondjes	Ja	Ja	•••	••	••	445	453	108	5,0	1,5	8,4	1,4	6,3	0,73
99167	25	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	365	87	3,7	1,0	8,2	1,1	4,5	0,74
99170	26	Kippenbout en bonne femme met spekjes	Ja	Ja	••	••	••	500	545	131	6,6	1,6	8,2	1,4	8,7	0,70
99171	27	Kip-satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng	Ja	Nee	••	•	•	540	458	110	5,1	2,3	9,8	3,5	5,1	0,74
190170	28	Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel	Ja	Ja	••	•••	•	540	426	101	1,5	0,2	14,3	2,0	6,2	0,73

### VARKENSVLEES

190173	29	Slavink in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree	Ja	Ja	•••	••	••	490	361	87	4,1	1,0	7,2	1,6	4,8	0,56
84535	30	Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	414	97	3,3	0,5	8,9	2,6	6,8	0,60
912998	31	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	Ja	Ja	•••	•	•	495	393	94	3,7	1,9	9,3	0,9	5,0	0,64
84544	32	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	•••	••	••	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
99195	33	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	Nee	Nee	••	•	•	470	488	117	6,6	2,6	8,6	1,0	5,1	0,68
290176	34	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	Ja	Nee	••	•••	•	540	419	100	2,4	0,6	14,4	6,6	4,3	0,80
176395	35	Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	540	364	87	3,3	0,8	9,9	3,4	3,9	0,61
190175	36	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes	Ja	Nee	••	••	••	485	492	117	5,5	1,5	10,7	1,8	5,2	0,76
99192	37	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•	•	540	358	86	3,3	2,3	8,6	1,1	4,5	0,55

### VIS

143163	38	Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten	Ja	Nee	••	•	•	540	529	128	6,0	3,1	12,3	2,0	5,1	0,78
124506	39	Thaise viscurry met groenten en witte rijst	Ja	Ja	••	••	•	540	396	94	2,4	1,1	12,9	2,3	4,9	0,67
99212	40	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met vieslook	Ja	Nee	••	••	••	540	474	114	6,8	1,3	7,9	1,6	4,6	0,68
99210	41	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•	•	540	363	88	3,9	1,6	8,2	3,0	4,1	0,63
99209	42	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	•	•	490	512	124	4,9	2,2	12,4	1,9	5,8	0,69
124505	43	Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	••	•	•	540	440	107	5,7	2,5	8,2	1,7	4,9	0,68

### VEGETARISCH

160288	46	Vegetarische saté met sajoer lodeh en bami goreng	Ja	Ja	•	•	•	540	584	140	6,6	2,2	10,9	4,1	7,4	0,86
160286	47	Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	Ja	Nee	••	•••	•	540	484	115	3,5	0,5	13,9	6,7	5,5	0,86
143172	48	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	540	393	95	3,9	1,5	9,2	1,3	4,4	0,84
99202	49	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•	•	540	379	91	4,8	1,5	8,5	2,9	2,8	0,75
142660	50	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	Ja	Nee	••	•••	•••	540	513	123	4,5	0,5	13,9	5,3	4,5	0,80
190179	51	Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje	Ja	Nee	••	•••	•	540	496	119	4,7	1,2	14,2	2,3	4,3	0,87
411146	52	Volkoren macaronischotel vegetarisch	Ja	Nee	••	•••	•••	540	470	111	2,0	0,2	16,8	3,8	5,3	0,73
99204	53	Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot	Nee	Nee	•••	•••	•••	540	318	75	1,4	0,2	11,0	1,6	3,7	0,81
99201	54	Vegetarische balletjes in satésaus met tjar tjoy en nasi goreng	Ja	Nee	••	•••	•	540	529	126	5,3	1,2	11,9	3,8	6,0	0,97
176399	55	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	•••	•••	540	411	98	3,7	0,8	11,0	1,9	4,1	0,70
142662	56	Bonenschotel met falafel en aardappel	Ja	Ja	••	•••	•••	540	429	101	2,9	0,4	12,2	2,1	5,6	0,72
143160	57	Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng	Ja	Nee	••	•••	•	540	479	114	4,4	1,1	12,9	6,0	5,1	0,77
143165	58	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	Ja	Nee	••	•	•	540	483	116	3,8	2,0	13,4	1,5	5,3	0,63
176388	59	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes	Ja	Nee	•••	•••	•••	540	369	88	2,9	0,7	10,3	1,7	3,9	0,83

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurtwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

# VOEDINGSWIJZER

## Kleine maaltijden

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes- richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwit gram	zout gram
190852	60	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Nee	Ja	•••	••	••	350	380	91	3,5	1,2	8,8	1,2	5,5	0,48
913504	61	Spaghetti bolognese	Nee	Nee	•••	•••	•	350	456	108	2,5	0,5	15,5	3,0	5,3	0,63
176394	62	Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	344	82	2,4	0,2	9,6	4,6	4,7	0,73
142652	63	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	Nee	Ja	•••	••	••	350	387	93	4,2	1,3	7,7	1,2	5,1	0,68
170847	64	Kipfilet in jus met preistamppot	Nee	Ja	•••	••	••	350	348	83	2,4	1,0	8,4	1,5	6,3	0,75
99184	65	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•	•	350	499	120	6,8	2,1	9,5	3,3	4,4	0,81
99186	66	Slavink in jus met andijviestamppot met spekjes	Nee	Ja	•••	•	•	350	417	100	4,5	1,7	8,1	0,9	6,2	0,74
45674	67	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	Nee	Nee	•••	•••	•	350	417	99	2,7	0,7	13,5	6,6	4,3	0,67
160292	68	Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	Nee	Nee	•••	•	•	350	502	121	7,0	2,8	8,5	2,2	4,8	0,46
190167	69	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	Nee	Nee	•••	•	•	350	483	116	3,6	2,0	14,4	1,5	4,9	0,59

## + Lekker voor erbij

176418		Kippenragout					Ja	175	482	118	7,8	5,2	4,7	1,3	6,4	0,95
176423		Gehaktbal in jus					Ja	150	916	221	16,2	7,0	6,6	0,5	11,9	1,52
176430		Grootmoeders hachee					Ja	175	448	107	4,1	0,0	6,5	3,1	10,7	0,99
176443		Kibbeling					Ja	100	536	127	3,0	0,3	8,6	1,0	16,4	0,83
176444		Kip saté					Ja	175	659	158	7,4	2,3	10,1	7,0	11,8	0,84
345489		Vegetarische balletjes met jus					Ja	130	421	100	3,2	0,4	6,2	1,0	9,8	1,18
176446		Rodekool met appeltjes					Nee	150	240	57	0,0	0,0	10,8	8,9	1,4	0,80
176643		Tjap tjoy					Nee	150	209	50	2,1	0,3	5,4	2,3	1,5	0,76
190201		Bloemkool à la crème					Ja	150	237	57	2,9	0,6	4,1	2,2	2,9	0,34
190204		Ratatouille					Nee	175	183	44	1,1	0,2	6,0	4,0	1,6	0,84
176449		Witlof à la crème					Nee	150	272	67	3,7	3,2	5,8	1,1	0,9	0,72
190205		Bonne femme groenten					Nee	175	400	95	2,9	0,5	13,0	1,9	3,0	0,64
176450		Gekookte aardappelen					Nee	150	371	88	0,0	0,0	19,0	1,0	2,0	0,01
176455		Aardappelpuree					Nee	150	482	115	4,7	0,9	15,4	1,8	2,3	0,61
190207		Gebakken aardappeltjes					Nee	150	511	122	4,1	0,5	18,4	1,1	2,0	0,53
176452		Nasi goreng					Nee	150	588	140	5,1	0,9	19,0	1,7	2,9	0,93
176454		Bami goreng					Nee	150	610	145	4,5	0,8	20,1	2,2	4,9	0,90
178055		Hutspot					Nee	175	358	86	3,0	1,4	12,1	2,2	1,5	0,75

## Extra eiwitverrijkte maaltijden

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes- richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwit gram	zout gram
91440		Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	Nee	Ja	•••	•	•	350	507	123	4,4	2,9	11,3	1,0	8,7	0,73
91448		Kipsaté met nasi en sajoerboontjes	Nee	Ja	•••	•	•	350	579	138	6,0	2,0	11,2	5,1	8,7	0,62
91451		Boerenkoolstamppot met rookworst	Nee	Ja	•••	•	•	350	593	142	8,2	2,9	8,0	0,8	8,8	0,84
91456		Hutspot met hachee	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	478	114	4,6	1,1	8,9	2,2	8,6	0,81
91457		Runderstooflapje met puree en rodekool	Nee	Ja	•••	••	••	350	448	107	3,6	1,4	9,3	3,1	8,7	0,83
91458		Macaroni bolognese	Nee	Ja	•••	•••	•	350	570	136	3,8	0,8	16,0	2,8	8,7	0,76
91460		Pasta penne met zalm en vergeten groenten	Nee	Ja	••	•	•	350	606	146	7,7	3,1	9,9	2,0	8,5	0,63
91461		Babi pangang met bami en atjar, ananas	Nee	Ja	•••	•••	•	350	548	131	4,6	1,0	13,1	5,9	8,6	0,83
91469		Varkenshaas met puree en botergroenten	Nee	Ja	•••	•	•	350	464	112	4,9	2,3	7,4	1,5	8,7	0,69
124992		Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst	Nee	Ja	••	•	•	350	665	159	7,5	2,4	12,5	2,5	8,7	0,73
91449		Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	Nee	Ja	•••	•	•	350	509	122	5,4	1,8	9,0	3,2	8,6	0,74

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

# VOEDINGSWIJZER

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

## Toetjes

		eiwitrijk	Gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwit gram	zout gram
144546	Chocoladevla	Nee	150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
144548	Vanillevla	Nee	150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
144542	Ananasvla	Nee	150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
144544	Appel-kaneelvla	Nee	150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
144541	Advocaatvla	Nee	150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
160492	Chocoladepudding	Nee	200	519	124	4,5	3,3	17,0	15,0	3,5	0,16
178800	Bananenvla	Nee	150	554	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
178804	Yoghurt aardbei	Nee	150	387	92	1,5	1,0	15,0	14,4	4,4	0,20
178805	Kwark peer	Ja	150	448	106	2,8	2,1	13,7	13,1	6,4	0,00
124570	Chocolademousse	Nee	70	1056	252	11,5	9,2	28,2	21,8	5,6	0,17
124571	Tiramisu	Nee	80	981	234	8,8	6,8	30,6	19,8	4,7	0,16
124573	Limoncello dessert	Nee	75	1068	259	10,4	7,6	33,8	21,0	4,5	0,23
672438	Rijstepap	Nee	150	627	152	8,4	4,1	17,1	8,3	1,7	0,07
160493	Vanillepudding	Nee	200	486	116	4,4	3,6	16,0	14,0	3,0	0,17
913452	Stoofpeertjes	Nee	150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00

## Fijngemalen en smeugig

### IDDSI 5

		>150 gram groente	eiwitrijk	energie beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	Gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwit gram	zout gram
176529	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Nee	Ja	•••	•	•	450	402	97	5,7	2,2	6,0	1,6	5,0	0,48
176536	Hachee, rode bietjes met zilvruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•	•	450	421	101	5,1	2,1	9,1	4,5	4,2	0,52
176537	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	•••	•	•	450	449	108	6,1	2,3	7,5	2,9	5,3	0,57
176540	Runderstooftapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•	•	450	407	98	5,0	2,1	8,2	3,6	4,2	0,63
176572	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	•••	•	•	450	403	98	5,1	2,8	7,3	1,4	4,8	0,54
176577	Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	••	•	•	450	481	116	7,2	2,5	7,7	2,2	4,7	0,61
176587	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	••	•	•	450	472	114	5,8	3,2	8,8	4,0	6,0	0,58
176590	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•	•	450	381	92	3,6	2,7	9,0	1,1	5,1	0,59
176591	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	•••	•	•	450	426	103	5,4	2,1	8,1	2,0	4,9	0,49
176594	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	•••	•	•	450	384	93	5,0	1,9	6,4	1,7	4,8	0,52
176595	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	450	500	121	7,7	2,7	6,4	1,9	5,7	0,49
176502	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	Nee	Nee	•••	•	•	450	416	101	5,4	2,3	7,2	1,9	5,0	0,61
176503	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•	•	450	420	102	5,9	3,0	6,9	2,2	4,7	0,51
176504	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjay en nasi goreng	Nee	Ja	•••	••	•	450	435	104	4,8	1,2	8,8	4,5	5,2	0,52
176507	Omelet champignon in kokossaus met sajoerboontjes en witte rijst	Nee	Nee	•••	•	•	450	431	105	6,0	4,0	7,1	2,6	4,5	0,58

## Soepen zoutarm

		eiwitrijk	Gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwit gram	zout gram
180986	1	Ja	200	84	20	0,8	0,3	1,0	0,6	1,9	0,30
181160	2	Ja	200	93	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,1	0,25
317897	3	Nee	200	137	33	0,2	0,0	6,2	2,7	1,2	0,26
182603	4	Nee	200	197	47	1,5	0,8	6,1	2,7	1,8	0,30
182784	5	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25
313013	6	Nee	200	283	71	4,8	4,3	4,0	1,4	1,8	0,23

# VOEDINGSWIJZER

## ☆ Seizoensspecials zoutarm

### LENTE & ZOMER BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 15 SEPTEMBER 2024

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie kcal	Vet gram	Waarvan verz. vet gram	Koolhydr. gram	Waarvan suikers gram	eiwit gram	Zout gram
271172	Aspergesoep vegetarisch			Nee				200	301	73	5,8	1,4	4,0	1,4	1,2	0,24
672564	Thaise kippensoep			Ja				200	109	26	0,6	0,3	3,0	1,8	1,8	0,21
176387	5 Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	540	329	79	1,7	0,6	10,3	2,9	4,4	0,16
84523	6 Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie		Ja	Nee	•••	•	•	500	403	97	4,9	1,8	8,0	2,1	4,3	0,26
176374	7 Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	316	75	1,9	0,4	9,1	1,9	4,7	0,27

### HERFST & WINTER BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 16 MAART 2025

182962	Erwtensop met spekjes			Ja				200	365	87	1,0	0,4	13,2	1,7	5,5	0,26
672721	Bruine bonensoep met spek			Ja				200	263	63	0,9	0,3	7,9	1,2	4,0	0,26
99221	5 Hollandse hachee met hutspot		Ja	Ja	•••	••	••	500	356	85	2,4	1,1	10,8	2,5	4,3	0,23
176389	6 Spekklapje met jus en zuurkoolstampot		Nee	Nee	••	•	•	540	462	111	6,3	2,6	9,2	1,2	3,4	0,26
652909	7 Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	495	395	94	2,6	0,7	11,2	3,3	5,4	0,16

## ☆ Feest- en seizoensmaaltijden zoutarm

### SMAKELIJK PASEN BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 5 MEI 2024

160316	1 Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	324	77	2,1	0,4	9,1	2,5	4,5	0,17
112919	2 Gesmoorde victoriabaars in wittewijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook		Ja	Ja	•••	•	•	500	398	96	5,1	1,5	6,5	1,3	5,2	0,17
112916	3 Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst		Ja	Nee	•	••	•	500	618	147	5,7	1,6	16,3	2,8	6,2	0,30
160297	4 Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden		Ja	Nee	••	•	•	500	486	117	5,2	2,7	11,1	2,6	5,2	0,16

### ASPERGES: HET WITTE GOUD BESTELBAAR VAN 6 MEI T/M 16 JUNI 2024

142636	1 Asperges hollandaise met krieltjes		Ja	Nee	•••	•	•	450	334	81	4,1	2,3	8,4	1,1	1,6	0,12
913944	2 Asperge Brabançonne		Ja	Nee	•••	•	•	475	429	104	6,9	3,2	6,5	1,2	3,0	0,27
176392	3 Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffelapenade		Nee	Ja	•••	•••	•••	540	354	84	3,7	0,7	8,0	1,2	4,3	0,12
112914	4 Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm		Nee	Nee	••	•	•	500	517	125	7,2	3,4	8,7	1,3	5,2	0,19

### HET IS ZOMER BESTELBAAR VAN 17 JUNI T/M 15 SEPTEMBER 2024

112922	1 Paëlla met kabeljauw en gamba's		Ja	Nee	•••	•••	•	500	404	97	2,7	0,9	12,4	1,0	4,8	0,26
84572	2 Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme		Ja	Ja	•••	•••	•••	470	399	95	3,9	0,8	8,4	1,6	5,7	0,16
84584	3 Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden		Ja	Ja	•••	•	•	500	335	80	2,2	1,3	9,6	1,4	4,5	0,20
160299	4 Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	401	97	3,9	1,0	8,6	1,9	5,5	0,29

### SMAAKVOL NAJAAR BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 13 OKTOBER 2024

160307	1 Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij		Nee	Ja	•••	•	•	500	402	97	4,4	2,9	8,5	1,1	5,2	0,24
142642	2 Ardeens gebrad in stoofsous met gegrilde groentemix en zoete-aardappelpuree		Ja	Ja	••	•••	•••	500	398	93	3,5	0,9	8,5	3,7	6,2	0,28
142644	3 Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden		Ja	Nee	•••	•	•	500	402	98	4,6	2,6	9,9	1,6	2,8	0,27
160304	4 Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	303	72	1,7	0,4	9,3	2,4	3,7	0,26

### AMBACHTELIJK WILD BESTELBAAR VAN 14 OKTOBER T/M 8 DECEMBER 2024

124530	1 Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	392	94	3,1	0,6	9,7	3,9	5,1	0,30
124533	2 Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree		Ja	Ja	•••	••	••	500	332	79	2,2	1,0	8,8	4,1	4,9	0,28
124535	3 Hertensoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook		Ja	Nee	•••	••	••	500	366	90	3,3	1,1	9,4	3,0	4,2	0,30
160309	4 Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	351	83	0,7	0,1	12,4	2,1	5,3	0,28

### FEESTELIJKE KERST BESTELBAAR VAN 9 DECEMBER 2024 T/M 5 JANUARI 2025

124538	1 Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie		Nee	Ja	••	•	•	500	427	103	4,6	2,1	8,6	1,5	5,4	0,23
124544	2 Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel		Ja	Nee	•••	•	•	500	406	98	4,9	2,1	7,7	1,2	4,6	0,30
124548	3 Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes		Ja	Ja	•••	•	•	500	346	83	3,0	1,4	8,5	2,1	4,6	0,19
143177	4 Basmatirijstschotel met pompoen en noten		Ja	Nee	•	•••	•	500	592	141	5,2	0,7	17,3	2,1	5,4	0,29

### WONDERLIJKE WINTER BESTELBAAR VAN 6 JANUARI T/M 16 MAART 2025

27685	1 Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat		Ja	Ja	•••	•••	•••	485	312	75	1,3	0,4	9,0	2,8	5,5	0,17
124550	2 Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	500	323	77	1,9	0,4	9,2	2,2	4,8	0,17
160319	3 Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden		Ja	Nee	•••	•••	•••	500	389	93	2,9	0,9	10,9	2,4	4,4	0,30
160314	4 Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree		Ja	Ja	•••	•	•	500	368	88	3,4	1,3	8,2	1,9	5,3	0,25

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.



# VOEDINGSWIJZER

## Maaltijden zoutarm

### RUNDVLEES

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes- richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
160238	8	Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Nee	•••	••	••	500	371	89	3,2	1,1	10,2	2,2	4,0	0,08
913499	9	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	•••	••	••	470	391	94	4,2	1,3	8,5	1,3	4,4	0,13
99220	10	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	500	356	85	2,3	0,5	10,4	3,9	4,6	0,19
99251	11	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	Nee	Ja	•••	••	••	500	375	90	4,0	1,2	7,7	1,6	5,1	0,15
176642	12	Macaroni bolognese volkoren	Ja	Ja	••	•••	•••	540	442	105	2,2	0,4	14,8	3,1	5,6	0,22
99222	13	Hachee, rode bietjes met zilvruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	353	84	2,3	0,8	10,5	3,8	4,6	0,21
176396	14	Kalfsragout met champignons, doperwt en zilvervliesrijst	Ja	Nee	••	••	••	540	503	120	3,3	1,5	16,2	1,0	5,2	0,12

### GEVOGELTE

99230	15	Kipsatésaus met sajoer lodeh en nasi goreng	Ja	Ja	••	•	•	500	464	111	5,4	2,3	9,1	3,5	5,8	0,19
99225	16	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	Ja	Ja	••	••	••	500	473	114	5,5	1,3	7,3	1,6	7,8	0,20
99226	17	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	••	••	470	352	84	3,7	0,9	7,7	0,9	4,5	0,13
190182	18	Drumsticks en bonne femme met spekjes	Ja	Ja	••	•••	•••	500	507	121	5,2	1,3	9,0	1,9	8,6	0,17
160277	19	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	Nee	Ja	•••	••	••	500	346	83	2,4	1,0	9,1	1,6	5,5	0,17
176640	20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon volkoren	Ja	Ja	••	••	••	540	472	113	3,7	1,4	12,5	1,3	6,6	0,18
176379	21	Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	355	85	2,2	0,8	9,9	1,3	5,5	0,06

### VARKENSVLEES

84545	22	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	••	••	••	540	398	95	3,4	1,2	11,5	3,7	3,4	0,14
99233	23	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	Nee	Nee	••	•	•	470	486	116	6,7	2,6	8,4	0,9	5,0	0,22
99234	24	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	Ja	Nee	•••	•••	•	500	400	95	2,2	0,5	14,1	6,7	4,0	0,28
84540	25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•	•	490	374	90	3,3	2,2	9,1	1,2	5,0	0,17
160284	26	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	500	369	89	4,1	0,8	8,1	1,6	4,2	0,18
912985	27	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	Ja	Ja	•••	•	•	495	371	89	3,5	1,8	8,7	0,8	4,7	0,17

### VIS

99241	28	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Nee	••	••	••	500	480	115	7,1	1,4	7,4	1,4	4,7	0,21
99238	29	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	•	•	500	515	125	4,9	2,2	12,6	1,8	5,7	0,30
176641	30	Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst	Ja	Ja	••	••	••	540	410	98	2,9	1,4	12,6	2,2	4,9	0,17
99250	31	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•	•	500	356	86	3,9	1,6	7,7	2,6	4,2	0,20

### VEGETARISCH

99246	32	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Ja	Nee	•••	••	••	500	413	99	4,6	1,2	9,2	1,4	4,1	0,11
99248	33	Tajine van kikkererwt met abrikozen, noten en krieltjes	Ja	Nee	••	•••	•••	500	515	123	4,0	0,4	14,8	5,3	4,6	0,19
416691	34	Volkoren macaronischotel vegetarisch	Ja	Nee	••	•••	•••	500	461	109	2,0	0,2	16,4	3,7	5,2	0,17
190188	35	Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje	Ja	Nee	••	•••	•	500	467	112	3,6	1,1	14,5	2,2	4,4	0,25
190183	36	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	Nee	Nee	••	•	•	500	487	118	4,0	2,6	16,3	1,5	3,2	0,25
176639	37	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	•••	•••	540	409	98	3,7	0,8	10,9	1,8	4,1	0,29

## Kleine maaltijden zoutarm

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes- richtlijn	Gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
190189	38	Spaghetti bolognese	Nee	Nee	•••	•••	•	350	469	111	2,8	0,6	15,5	2,9	5,5	0,14
190190	39	Hachee met rode bieten en zilvruitjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	317	76	1,7	0,6	9,7	4,4	4,6	0,21
190191	40	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	Nee	Ja	•••	••	••	350	364	88	4,2	1,2	6,5	1,4	5,0	0,15
190194	41	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•	•	350	457	109	5,1	1,8	10,3	3,0	4,5	0,15
190196	42	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	Nee	Ja	•••	•••	•	350	416	99	2,3	0,6	14,1	6,7	4,9	0,15

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

# VOEDINGSWIJZER

## Fijngemalen en smeug zoutarm

### RUNDEVLEES

176508	1	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	•••	•	•	450	449	108	5,1	2,1	9,1	4,2	5,8	0,27
176510	2	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	••	•	•	450	461	112	6,5	2,6	7,4	2,8	5,2	0,27

### GEVOGELTE

176512	3	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•	•	450	396	95	4,6	2,0	8,8	4,0	3,8	0,14
176516	4	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•	•	450	385	93	3,6	2,6	8,8	1,0	5,6	0,21

### VARKENSVLEES

176519	5	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Nee	Ja	•••	•	•	450	421	102	5,7	2,7	6,2	2,1	5,2	0,13
--------	---	---	-----	----	-----	---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

### VIS

176524	6	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	450	509	123	8,0	2,7	6,3	1,8	5,9	0,29
176527	7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng	Nee	Nee	••	•	•	450	468	112	5,5	2,2	9,3	4,4	5,3	0,22

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

## Gluten- & lactosevrij

### RUNDEVLEES

176400		Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst	Ja	Ja	•••	•••	•	500	412	98	1,4	0,4	15,2	1,6	5,2	0,66
912841		Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	530	347	83	2,2	0,3	10,6	3,7	4,4	0,69
717115		Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	•••	•••	•••	550	366	88	3,4	0,7	8,7	2,6	4,7	0,85
659273		Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	550	349	83	2,6	0,4	9,7	3,4	4,3	0,66

### GEVOGELTE

660923		Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	550	342	82	3,2	0,4	8,0	1,0	4,4	0,68
45668		Kip-satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng	Ja	Nee	••	•	•	470	481	115	5,1	2,4	11,0	3,4	5,7	0,70
660567		Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•••	•••	525	314	75	1,9	0,3	8,8	1,1	4,9	0,72

### VARKENSVLEES

176404		Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	280	67	1,0	0,2	8,7	1,3	4,8	0,49
660957		Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	Ja	Nee	••	•••	•	530	398	94	1,7	0,4	15,3	6,4	3,9	0,68
27643		Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	299	71	1,6	0,3	8,2	1,6	5,0	0,54

### VIS

660680		Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	545	349	83	3,6	0,5	8,4	3,0	3,5	0,62
660716		Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	•••	560	416	99	5,0	0,7	7,7	1,4	5,1	0,63
914063		Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	Nee	Nee	•	•••	•	495	596	142	5,0	0,8	17,6	1,2	5,8	0,33

### VEGETARISCH

176402		Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst	Ja	Nee	••	••	•	500	550	132	3,6	1,9	19,2	2,3	4,1	0,57
660965		Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Nee	Nee	•••	•••	•••	535	391	93	4,0	0,7	9,4	1,3	3,9	0,47

Eet  
Smakelijk

