



Deze keer in SMAKELIJK

Gemakkelijk en lekker;
maaltijd op bord

Nieuwe eiwitverrijkte
maaltijden

Feestelijke wisselmenu's

KOELVERS

de maaltijdservice

T 0478-745 074

Opwarminstructie

Onze koelverse maaltijden zijn niet alleen gevarieerd en gezond, maar ook zeer gemakkelijk op te warmen. Onderstaand vindt u de opwarminstructie. Eet smakelijk!



Makkelijk bewaren

Koelverse maaltijden en soepen bewaart u eenvoudig in uw koelkast. Op die manier blijven uw maaltijden minimaal een week goed.



Verwarmen in verpakking

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



Verwarmen op een bord

Beter is het om de maaltijd of soep koud over te scheppen op een bord dat geschikt is voor de magnetron. Het bord plaatst u in de magnetron met een magnetronkap eroverheen.



Verwarmadvies

Stel de magnetron in op 550 watt (raadpleeg uw gebruiksaanwijzing) en verwarm als volgt: 1 maaltijd op 8 minuten, 2 maaltijden op 14 tot 16 minuten, 1 kop soep op 3 minuten, 2 koppen soep op 4 tot 6 minuten.

Smaak van
het seizoen

Kijk voor onze
smakelijke
wisselmenu's
op pagina 7,
17 en 25

Lekker
genieten
van gebakken
zalmfilet
pagina 20



Eiwitverrijkte
maaltijden
van Carezzo:
pagina 26 & 27

Eet
Smakelijk!

Inhoud

Voorwoord	4
Wisselmenu Wild	7
Soepen	8 - 9
Rundvlees maaltijden	10 - 13
Kip en kalkoenvlees maaltijden	14 - 16
Wisselmenu Feestmenu	17
Varkensvlees maaltijden	18 - 19
Vis maaltijden	20 - 21
Vegetarische maaltijden	22 - 24
Wisselmenu Winters	25
Carezzo eiwitverrijkte maaltijden	26 - 27
Toetjes	28 - 29
Menukaart zoutarm	30 - 31
Menukaart gluten- en lactosevrij	32
Menukaart gemalen	33
Menukaart zoutarm gemalen	34
Voedingswijzer standaard	36 - 37
Voedingswijzer zoutarm	38 - 39
Voedingswijzer Carezzo eiwitverrijkt	38 - 39
Voedingswijzer gemalen	40 - 41
Voedingswijzer zoutarm gemalen	40 - 41
Voedingswijzer gluten- en lactosevrij	40 - 41
Voedingswijzer bijgerechten	42 - 43

Voorwoord

Natuurlijk lekker

Met culinaire trots hebben onze koks weer een prachtig aanbod van maaltijden voor u samengesteld. We hebben daarbij goed geluisterd naar de vragen van u als regelmatige gebruiker van de maaltijd. Naast goede smaak en variatie is er zeker ook vraag naar gezond en duurzaam.

Gezond, wat is dat eigenlijk. Dat kan voor iedereen anders zijn, maar gelukkig zijn er de richtlijnen van het Voedingscentrum. Vrijwel alle maaltijden bevatten nu minimaal 150 gram groente. Daarnaast hebben we het aandeel zout teruggedrongen. Dit kan per maaltijd nog verschillen, maar in ieder geval nooit meer dan maximaal 4 gram zout per maaltijd.

Voldoende eiwit is ook een belangrijk onderdeel van de richtlijnen van het Voedingscentrum. Eiwitten zitten met name in het vlees/vis/gevogelte deel van de maaltijd. Bovendien bieden wij in ons assortiment een 10-tal extra eiwitverrijkte maaltijden, die we met specialist Carezzo Nutrition hebben ontwikkeld. Zie hiervoor ook de informatie op bladzijde 26 van deze brochure.

Voor de ingrediënt keuze van de maaltijden, kiezen wij steeds vaker duurzame producten. MSC vis en, waar kan, duurzaam geteelde groente en aardappelen. Kijk voor de specificaties op het etiket van onze verpakking.

Zo zijn onze maaltijden niet alleen lekker, maar ook verantwoord!

Eet smakelijk!



Woordzoeker

K	J	I	L	E	K	A	M	S	T	G	E
T	T	O	P	S	T	U	H	E	F	T	M
U	E	N	I	U	E	S	L	J	E	W	A
N	I	L	R	N	O	I	E	K	E	R	A
E	W	V	E	E	F	N	J	U	S	E	L
M	I	A	P	M	N	O	T	T	T	R	T
R	T	E	L	T	O	R	E	S	D	E	I
E	N	A	U	S	W	A	O	A	A	K	J
T	Z	M	A	E	A	C	T	J	G	K	D
N	O	Z	Z	E	R	A	C	O	E	I	E
I	L	T	I	F	J	M	D	S	N	K	N
W	V	A	R	K	E	N	S	H	A	A	S

CAREZZO
EIWIT
FEESTDAGEN
FEESTMENU
HUTSPOT
KIKKERERWT

MAALTIJDEN
MACARONI
OMELET
SMAKELIJK
SOEPEN

SOJASTUKJES
TOETJE
VARKENSHAAS
WINTERMENU
ZALMFILET

Alle overgebleven letters vormen een zin.

Op pagina 43 vindt u de oplossing

Kruiden & Specerijen

Een gerecht op smaak brengen met weinig zout is niet eenvoudig. Onze productontwikkelaars voegen daarom kruiden en specerijen toe. Inmiddels is het een kleurrijk palet van geuren en smaken uit de gehele wereld geworden zoals u op deze foto ziet!

Wild van Wild

Onze koks hebben speciaal voor deze tijd van het jaar smakvolle wildgerechten samengesteld. Geniet de komende maanden van een jachtschotel, een wildragout en een klassieke hazenpeper. Laat u verrassen, wij wensen u alvast smakelijk eten.



- 1 **Hazenpeper** met spruiten, amandel en aardappelpuree met spekjes
- 2 **Wildragout** met rode kool met appel en gekookte aardappelen
- 3 **Hertenstoverij** met stampot van knolselderij, pastinaak en wortel

Deze wisselmenu's zijn ook zoutarm verkrijgbaar.
Leverbaar van week 38 tot en met week 47.



Lekker gezond
Soep is laag
in calorieën,
vetten en
cholesterol



1 Z-
1
Groentesoep
met balletjes



8 Z-
8
Tomatensoep
met balletjes



9 Z-
9
Spinaziesoep
vegetarisch



10 Z-
10
Champignonsoep
met rundvlees



11 Z-
11
Erwtensoep met
worst en spekjes



12 Z-
12
Koninginnesoep
met kip



13 Z-
13
Minestrone
vegetarisch



2 Z-
2
Kippensoep
met vermicelli



3 Z-
3
Runderbouillon



4 Z-
4
Venkelsoep met dille
vegetarisch



14 Z-
14
Paddenstoelensoep
vegetarisch



15 Z-
15
Bruine bonensoep
met spek



5 Z-
5
Tomatensoep met
prei vegetarisch



6 Z-
6
Tom ka kai



7 Z-
7
Pot-au-feu

Weetje

Minestra is Italiaans voor 'soep', minestrone is het vergrootwoord daarvan. Minestrone wordt ook wel 'de grote soep' genoemd, vanwege de vele ingrediënten.



C
10
Z-

Winterkost Hachee met bietjes

nr.
5

Grootmoeders hachee

Bij deze klassieke hachee worden de smaken van appel, laurier, kruidnagel en nootmuskaat samen gestoofd met rundvlees.

Lekker met frisse rode bietjes, zilveruitjes en luchtige aardappelpuree met tuinkruiden.



B
4
Z-
4

Mals rundertartaartje in jus

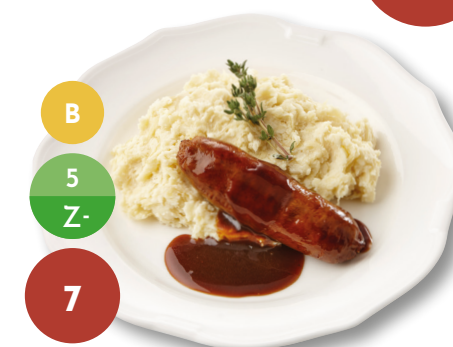
met sperziebonen, nootmuskaat en gekookte aardappelen



C
11
Z-
6

Limburgse stoofschotel

typisch Limburgs zuurvlees met ui en kruiden, gekookte spruitjes en krielaardappeltjes

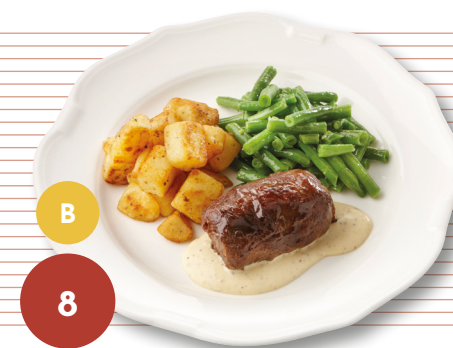


B
5
Z-
7

Gebraden rundersaucijs met jus

en een winterse zuurkoolstampot

Wist je dat...
—
Rundvlees
bevat onder
andere vitamine
B12 en ijzer
—



B
8

Magere rundervink

met een milde mosterdsaus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes



A
9
Z-
9

Macaroni bolognese

pastaschotel van elleboog macaroni met een saus van tomaat, rundergehakt, ui, prei en basilicum



B
7
Z-
10

Hollandse hachee

van rundvlees met ui en laurier en een stampot van aardappel, wortel en ui



A
11

Langzaam gegaarde rundersukade

met Hollandse bruine bonen met spekjes en ui en een luchtige aardappelpuree



A

12

Chili con carne

kruidige schotel van bruine en kidneybonen met paprika, mais, ui en tomaat met Mexicaanse kruiden en een rijstschotel met diverse groente



A

13

Kalfsgehaktballetjes

kleine kalfsgehaktballetjes in een kruidige saus van paprika, tomaat en knoflook met doperwtjes en worteltjes en gekookte spiraalpasta



B

12

Z-

14

Boerengehaktshotel

een ouderwets lekkere gehaktshotel met prei, tomaat, wortel, paprika en knolselderie en een frisse puree met bieslook



C

15

Lamskofta in kruidige tomatensaus

gebakken lamsburgertjes in tomatensaus met een schotel van gesmoorde kikkererwten, ui, tomaat, abrikoos en amandel



C

16

Kalfsvlees in romige saus

met bladspinazie en gekookte aardappelen



C

6

Z-

17

Mals gestoofd runderlapje met jus

met oer-Hollandse rode kool met appeltjes en kaneel en een luchtige aardappelpuree



A

18

Spaghetti met gehaktballetjes

schotel van spaghetti met kalfsgehaktballetjes in een pittige tomatensaus met gemengde groenten



B

8

Z-

19

Langzaam gegaarde rundersukade met jus

met bloemkool in een romig sausje en luchtige aardappelpuree met bieslook

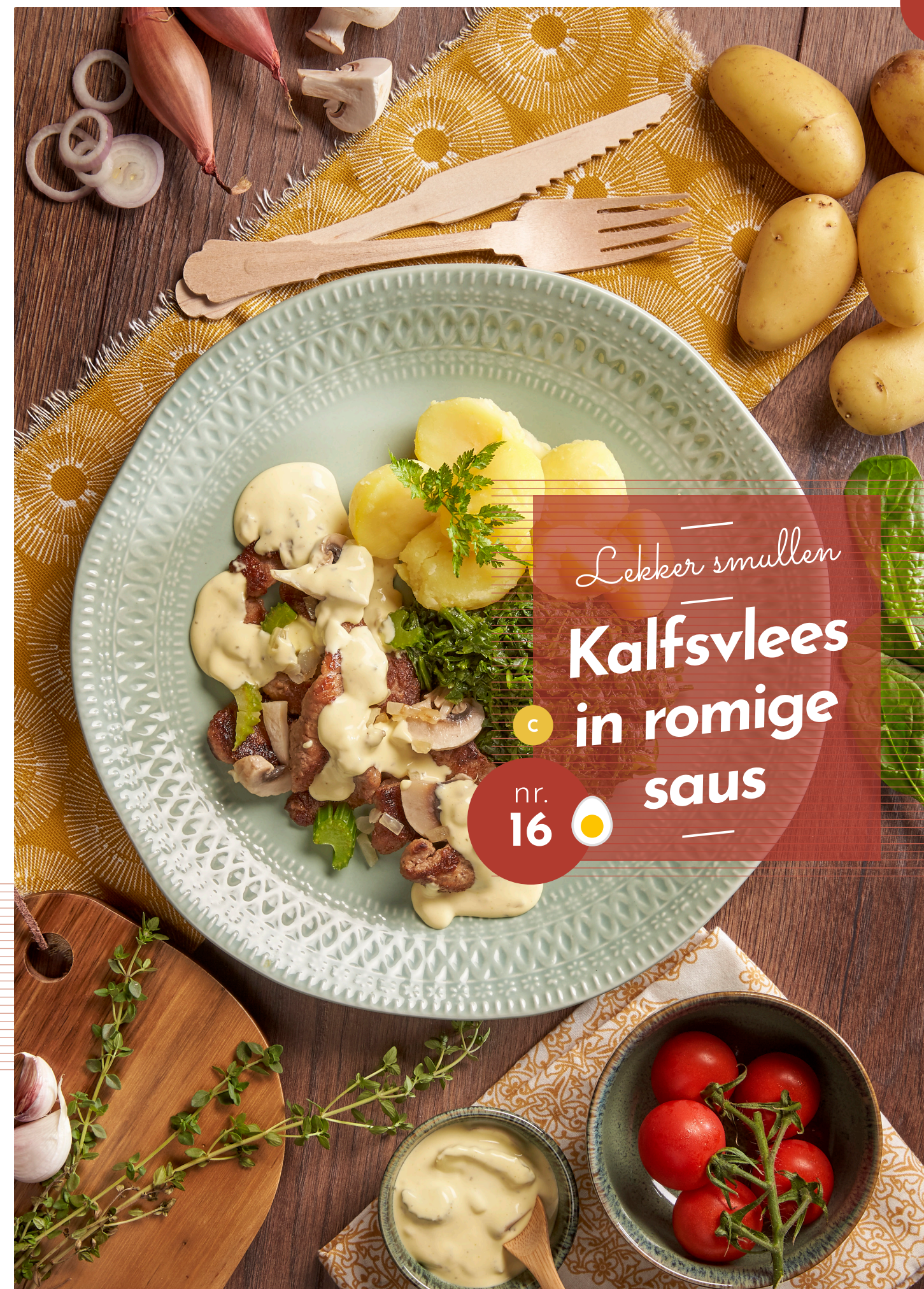


B

20

Gehaktshotel

romige rundergehaktshotel met prei, bloemkool, gekookte krieltjes, masala-kerrie met Emmentaler- en Gruyèrekaas



Lekker smullen
**Kalfsvlees
in romige
saus**

nr.
16



Favoriete maaltijd

**Een mild
Indiaas
kipgerecht**

A

13
Z-

nr.
21



A

13
Z-

21

Kip korma

Stukjes kippendijfilet in een romige kruidensaus met bloemkool, ui, paprika en rozijnen, sperziebonen met paprika en amandelen en witte rijst

A

22

**Provençaalse
volkorenpasta**

met gemengde groenten en gebakken kipdijblokjes in een saus van tomaat, olijven, kappertjes en peterselie

B

15
Z-

23

**Gebakken kipfilet met
kippenjus**

met witlof gestoofd in eigen vocht en aardappelpuree met dille, peterselie en tijm

C

20
Z-

24

**Gebakken
kalkoenmedaillons**

in een romige dragonsaus, gesmoorde tuinbonen met ui, tijm en gekruide aardappelblokjes

B

17
Z-

25

**Kippenbout
bonne femme**

heerlijke malse kippenbout op een garnituur van sperziebonen, wortel, erwten, champignon, zilveruitjes, spekjes en aardappelblokjes

A

26

**Rijk gevulde
boeren-kippenragout**

met champignons, ui, prei, erwtes en wortel met een witte rijstschotel met diverse groenten



Wist je dat...
Kip goed past binnen een gezond voedingspatroon door de vele eiwitten en vitamines?



C

18 Z-

27

Kipfiletstukjes in een zoet-pittige pindasaus

met gesmoorde kokosgroenten en gebakken nasi



B

14 Z-

28

Drumsticks in kippenjus

met sperziebonen en gebakken aardappeltjes



C

29

Kruidig gebakken kipkarbonade

met jus, zoet-zure rode bietjes met zilveruitjes en gebakken aardappelblokjes



C

19 Z-

30

Brabants stoofpotje met kip

met pruimen, steranijs en komijn, Parijse worteltjes en een luchtige aardappelpuree



B

31

Gebakken kipfilet

in een romige champignonsaus met broccoli en mini-röstirondjes



A

16 Z-

32

Gebakken kipfilet in uienjus

met een luchtige stampot van aardappel, andijvie, volle melk en peper

Festmenu

De feestdagen komen steeds dichterbij! Met trots presenteren wij u een aantal feestelijke gerechten die niet mogen ontbreken tijdens de kerstdagen of de jaarwisseling. Alvast fijne feestdagen toegewenst!



2

3

1

- 1 **Kabeljauwfilet** beurre blanc met groentemix en aardappelpuree met zongedroogde tomaat
- 2 **Kalkoenrollade** in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes, krieltjes met tijm en tomaat
- 3 **Varkenshaas** in paddenstoelen-truffelsaus, tuinbonen met spek, paprika en gebakken krieltjes

Deze wisselmenu's zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van week 48 tot en met week 1.



Stevige Winterkost



A

22
Z-

33

Boerenkoolstamppot met rookworst

Breng dit oer Hollandse gerecht op tafel! Een echte winterklassieker om van te genieten. Boerenkool zit boordevol vitamines en mineralen, bijvoorbeeld calcium.

Rookworst met jus en een stamppot van aardappelen en boerenkool



B

21
Z-

34

Malse varkensgehaktballen in jus

met gesmoorde rode kool met appeltjes, kaneel en gebakken aardappelstukken



B

37

Slavink met jus

doperwtjes, aardappelpuree met bieslook

Wist je dat...
Varkensvlees favoriet is bij Nederlanders?



A

23
Z-

38

Gebakken kruidige speklapjes in jus

met een luchtige andijviestamppot met spekjes, nootmuskaat en witte peper



C

28
Z-

35

Gestoofde karbonade met jus

met romige witlof met bacon, gekookte krielaardappeltjes



A

27
Z-

39

Spaghetti carbonara

spaghettischotel met een romige saus van spek, ei, knoflook en kaas met smeuge fijne tuinerwten met rode pesto en basilicum



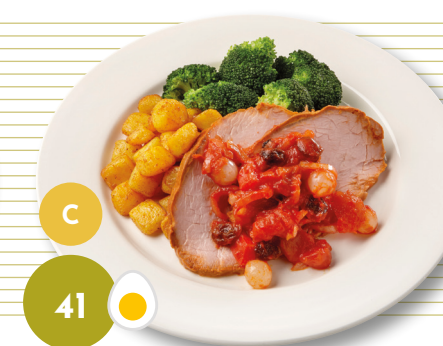
C

24
Z-

40

Babi pangang

gegrilde varkensvleesreepjes in een kruidige zoet-zure saus met Oosterse groenten, ananas en gebakken bami



C

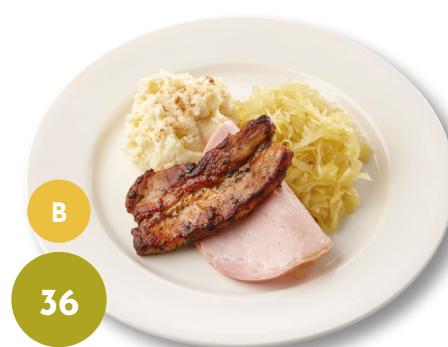
41

Gekruide varkensfricandeau

met een compote van sjalotten, paprika, rozijnen, rode wijn en knoflook met broccoli en gebakken krieltjes

Wist je dat...

Nederland een van de beste georganiseerde en gecontroleerde varkensvleesprocessen heeft? Hierdoor is het Nederlandse varkensvlees mals en van hoge kwaliteit.



B

36

Elzasser zuurkoolschotel

een traditionele Duitse zuurkoolschotel met een plakje casselerrib en een gekruid speklapje en aardappel



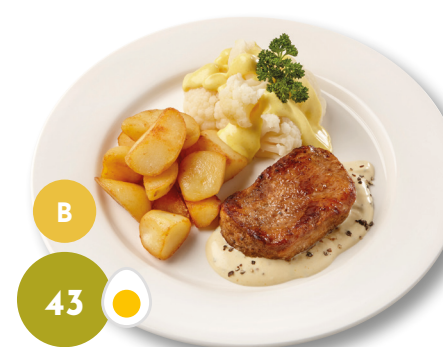
A

26
Z-

42

Licht gekruide varkenssaucijs met jus

met ambachtelijke rode kool met appeltjes en luchtige aardappelpuree



B

43

Gebraden varkenslapje

in een milde pepersaus, bloemkool met een romige bechamelsaus met kerrie en grove gebakken aardappelen



C

25
Z-

44

Gebakken varkenshaasstukjes

in een romige champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen



Wist je dat...

Zalm zit vol met gezonde omega-3, wat bijdraagt aan het goed functioneren van het hart?

C

nr.
47

Menu
van
de
-chef

Zalmstukjes in een luchtige eiersaus

met roomboter en een vleugje citroen,
gesmoorde prei met kerrie en gebakken
aardappelrösti

C

32
Z-

48

In beslag gebakken witvis

met zoete gember kerriesaus en
stampot van wortel, erwten,
selderij, venkel, mais, kool en
mosterd

B

31
Z-

45

Gebakken zalmfilet

met een Normandische saus van
Provençaalse kruiden, courgette,
paprika, bladspinazie en luchtige
aardappelpuree met bieslook

C

30
Z-

46

Gebakken kibbeling

met een saus van augurk, kappertjes en
verse kruiden, gekruide groentemix met
o.a. bonen, wortel, mais, paprika met
gebakken krielaardappeltjes

B

33
Z-

49

Gepocheerde pangafilet

in een saus van tomaat, knoflook
en Provençaalse kruiden,
geglaceerde Parijse worteltjes met
bieslook en aardappelpuree

C

50

Gebakken witvisburger

in een romige vissaus met verse
prei, gesmoorde groentemix van
tomaat, courgette, ui en paprika
met Provençaalse kruiden en
gebakken aardappeltjes

B

29
Z-

51

Gemarineerde zalm en kabeljauwstukjes

in een romige mosterdsaus met
volkoren spaghetti en prei, venkel,
waspeen, champignon en rode
paprika



Winters gerecht
Tajine van
kikkererwten

A
35
Z-

nr.
58

Waan je in de Mediterraanse sferen met deze tajine van kikkererwten met abrikozen en krieltjes



A

52

Vegetarische
rookworst

Vegetarische rookworst in jus met een stamppot van aardappel, boerenkool, witte peper en nootmuskaat

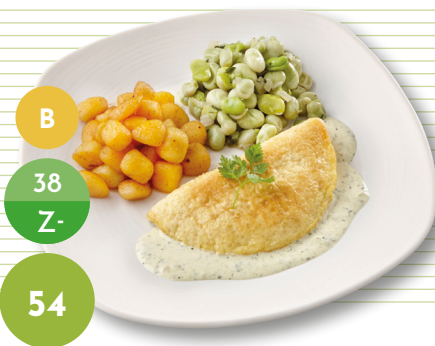


A

53

Vegetarische schijf
gevuld met groenten

in een milde peterseliesaus met uitjes en een spinaziestamppotje



B

38

Z-

54

Een luchtig
gebakken omelet

in een saus van dragon en sjalotjes met geglaceerde tuinbonen met ui en tijm en gebakken krielaardappeltjes



B

40

Z-

55

Vegetarische gegrilde
sojastukjes

in een milde uiensaus met een oer-Hollandse wortelstamppot



A

56

Groentepaëlla

rijstgerecht met witte bonen, paprika, tuinerwten, ui, sperzieboontjes en champignons op smaak gebracht met knoflook, kerrie, en een vleugje saffraan



B

57

Borlotti bonenschotel

schotel van borlottibonen met pijnboompitten, salie en tomaat met penne van kikkerwten



A

35
Z-

58

Marokkaanse tajine

gesmoord eenpansgerecht met kikkererwten, ui, tomaat, abrikoos en sinaasappelschil en gekookte krieltjes met kaneel, gember en komijn



B

59

Rode lizencurry

met tomaat, kokosmelk, masala kerrie, gember, komijn en een vleugje knoflook en koriander samen met een wilde rijstschotel



A

36
Z-

60

Risotto van parelgort

met een uitje, knoflook, courgette, peterselie en tuinerwten op smaak gebracht met edelgist, peper en een scheutje olijfolie en licht gebrande hazelnoten



B

61

Gele groentecurry op Thaise wijze

van kikkererwten, sojaboontjes, wortel en sperziebonen met kokosroom, groentefond, ui en kruiden en specerijen samen met een noten-zilvervliesrijst gerecht

Wist je dat...
Noten en peulvruchten een gezonde vleesvervanger zijn?



B

39
Z-

62

Vegetarische balletjes

met pindasaus, groentenschotel op Chinese wijze en nasi goreng



A

63

Gegrilde stukjes van soja

in een Italiaanse tomatensaus met een kruidige rijstschotel met verse groenten



A

64

Pastaschotel van volkoren macaroni

met een saus van vegetarisch gehakt, tomaat, prei en paprika



B

37
Z-

65

Omelet met champignons

in een saus van rode wijn en Provençaalse kruiden, Parijse worteltjes en een zachte aardappelpuree

Warm Wintermenu

Bij koude dagen horen échte winterse gerechten. Een lekker bordje snert, jachtschotel of toch liever een kip? De komende weken is het allemaal verkrijgbaar, smakelijk!



- 1 **Snert** op Groningse wijze met worst en vlees
- 2 **Jachtschotel** met Noord-Afrikaanse stamppot
- 3 **Gebakken kippendij** met groente in rodewijnsaus en zoete aardappelpuree

Deze wisselmenu's zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van week 2 tot en met week 11.



Nieuw
Eiwitverrijkte
maaltijden

Porties van
350 gram met
30 gram eiwit!

Geen grote eter, maar wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen? De warme maaltijd is dan vaak een uitdaging. Een volledige warme maaltijd, al gauw zo'n 450-500 gram, is bij beperkte eetlust gewoon te veel. Echter speelt de warme maaltijd, naast het binnenkrijgen van gezonde vitamines, ook een belangrijke rol bij het binnen krijgen van voldoende eiwitten.

Daarom zijn er nu kleine maaltijden met een hoog gehalte aan eiwit aan het assortiment toegevoegd. Een gewone maaltijd weegt circa 500 gram en biedt circa 25 gram eiwit. De maaltijden van Carezzo Nutrition wegen gemiddeld slechts 350 gram, maar bieden 30 gram eiwit! De maaltijden zijn eenvoudig op te warmen, bieden een heerlijke variatie en zijn gemakkelijk te openen.

Maak kennis met dit nieuwe assortiment maaltijden, kies wat je lekker vindt en krijg wat je nodig hebt.



1 +

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes



2 +

Kipsaté met nasi en sajourboontjes



3 +

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei



4 +

Boerenkoolstampot met rookworst



5 +

Hutspot met hachee



6 +

Runderstooflapje met puree en rode kool

Wist je dat...
—
Eiwitten
cruciaal zijn
voor gezonde
spieren?
—



7 +

Macaroni bolognese



8 +

Pasta penne met zalm en vergeten groenten



9 +

Babi pangang met bami en atjar ananas



10 +

Varkenshaas met puree en botergroenten



Lekker
en Zoet



- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 Chocoladevla | 5 Advocaatvla |
| 2 Vanillevla | 6 Citroenvla |
| 3 Karamelvla | 7 Sinaasappelvla |
| 4 Vanille-chocoladevla | 8 Hazelnootvla |



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 9 Yoghurt zwarte kersen | 13 Rijstepap vanille |
| 10 Yoghurt perzik-passievrucht | 14 Rijstepap appel-rozijnen-honing |
| 11 Yoghurt met aardbei | 15 Stoofpeertjes |
| 12 Yoghurt naturel (ongezoet) | |



RUNDEVLEES

4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913499	B
5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	99219	B
6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	99220	C
7	Hollandse hachee. Hutspot	99221	B
8	Sukadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	99251	B
9	Macaroni bolognese	99218	A
10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	99222	C
11	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	652909	C
12	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	99223	B



KIP EN KALKOENVLEES

13	Kip korma. Sperziebonen met paprika en amandelen. Witte rijst	313186	A
14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	99225	B
15	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	99226	B
16	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	99227	A
17	Kippenbout. Bonne femme	99228	B
18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	99230	C
19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99242	C
20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	99217	C



VARKENSVLEES

21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gebakken roty aardappelen	653366	B
22	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	99231	B
23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	99233	A
24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	99234	C
25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen	84540	C
26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	99235	A
27	Spaghetti carbonara. Italiaanse tuinerwtjes	84543	A
28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	912985	C



VIS

29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	99236	B
30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	99238	C
31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	99241	B
32	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus. Meergroentenstampot	99239	C
33	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99250	B
34	Nieuwpoorts visserspannetje. Tuinerwten. Gekookte krieltjes	99249	C



VEGETARISCH

35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	99248	A
36	Risotto van parelgort en doperwten	84561	A
37	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99247	B
38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	99246	B
39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	99244	B
40	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	99243	B

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 7, 17 en 25.



RUNDEVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913494	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912841	C
3	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	717115	B
4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	659273	C



KIP EN KALKOENVLEES

5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	660923	B
6	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	45668	C
7	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	660567	A



VARKENSVLEES

8	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	660656	B
9	Varkensstoofpotje. Groentemix. Mini krieltjes	660106	C
10	Hamlapje in stroganoffsous. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	27643	B



VIS

11	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	660680	B
12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	660716	B
13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten	914063	B



VEGETARISCH

14	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913326	B
15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes	660965	B



RUNDEVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913509	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
3	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstamppot	666291	B
4	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	661547	B
5	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	661495	C



KIP EN KALKOENVLEES

6	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	661644	B
7	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	45653	C
8	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	45654	A
9	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	661767	B
10	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	45655	C



VARKENSVLEES

11	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	661945	B
12	Rookworst met jus. Boerenkoolstamppot	661898	B
13	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	913012	C



VIS

14	Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle	662006	B
15	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	662014	B
16	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	662027	B



VEGETARISCH

17	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	913541	B
18	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913350	B
19	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	666254	B
20	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	662239	B



RUNDEVLEES

- | | | | |
|---|---|--------|---|
| 1 | Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen | 913512 | B |
| 2 | Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden | 912867 | C |
| 3 | Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook | 664171 | B |
| 4 | Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree | 664155 | C |



KIP EN KALKOENVLEES

- | | | | |
|---|--|--------|---|
| 5 | Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden | 664244 | B |
| 6 | Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden | 45663 | A |
| 7 | Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree | 45664 | C |
| 8 | Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot | 664304 | B |



VARKENSVLEES

- | | | | |
|----|--|--------|---|
| 9 | Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden | 665261 | B |
| 10 | Hamlapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen | 27644 | B |
| 11 | Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes | 913017 | C |



VIS

- | | | | |
|----|---|--------|---|
| 12 | Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree | 665363 | B |
| 13 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook | 665428 | B |



VEGETARISCH

- | | | | |
|----|--|--------|---|
| 14 | Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree | 913355 | B |
| 15 | Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes | 27664 | B |





VOEDINGSWIJZER CAREZZO EIWITVERRIJKT

CAREZZO

				gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	kooldhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes rijklijm	>150 gram groente	eiwitrijk
91440	1	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes		350	502	119	3,7	2,5	11,7	1,3	9,2	0,82	●●●	●	●	Nee	Ja
91448	2	Kipsaté met nasi en Sajourboontjes		350	607	145	5,5	1,8	14,3	5,9	8,7	0,81	●●	●	●	Nee	Ja
91449	3	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei		350	449	107	3,8	1,8	9,6	3,3	7,9	0,79	●●●	●	●	Nee	Ja
91451	4	Boerenkoolstampot met rookworst		350	611	147	8,6	3,3	8,1	1,1	8,6	0,83	●●	●	●	Nee	Ja
91456	5	Hutspot met hachee		350	394	94	3,0	1,5	9,3	2,2	6,8	0,87	●●●	●	●	Nee	Ja
91457	6	Runderstooflapje met puree en rode kool		350	449	107	3,8	1,6	8,8	3,1	8,6	0,76	●●●	●	●	Nee	Ja
91458	7	Macaroni Bolognaise		350	583	139	4,1	0,8	15,5	2,7	8,9	0,76	●●	●●●	●	Nee	Ja
91460	8	Pasta penne met zalm en vergeten groenten		350	634	151	8,3	3,2	9,9	1,9	8,8	0,68	●●	●	●	Nee	Ja
91461	9	Babi Pangang met bami en atjar ananas		350	575	135	4,8	1,0	14,1	5,8	8,7	0,81	●●	●●●	●●●	Nee	Ja
91469	10	Varkenshaas met puree en botergroenten		350	481	115	4,9	2,1	7,5	1,5	9,5	0,78	●●●	●	●	Nee	Ja

VOEDINGSWIJZER ZOUTARM

RUNDVLEES

913499	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen		470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99219	5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot		500	439	105	5,4	2,5	9,8	1,2	3,6	0,25	●●	●	●	Nee	Nee
99220	6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree		500	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,17	●●●	●●●	●●●	Nee	Nee
99221	7	Hollandse hachee. Hutspot		500	345	82	2,0	0,7	10,2	2,4	5,1	0,25	●●●	●●●	●	Ja	Ja
99251	8	Sukadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook		500	351	84	3,6	0,8	7,2	1,6	5,0	0,07	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99218	9	Macaroni bolognese		500	445	106	2,5	0,6	14,6	3,2	5,1	0,23	●●	●●●	●	Ja	Nee
99222	10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden		500	364	87	2,5	0,6	10,1	3,7	5,0	0,17	●●●	●●●	●	Ja	Ja
652909	11	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes		495	368	88	2,0	0,6	10,9	3,1	5,6	0,14	●●●	●●●	●	Ja	Ja
99223	12	Boerengehaktchotel. Aardappelpuree met bieslook		500	417	100	4,5	1,0	9,1	2,5	4,6	0,18	●●	●●●	●●●	Nee	Nee

KIP EN KALKOENVLEES

313186	13	Kip korma. Sperziebonen met paprika en amandelen. Witte rijst		500	409	97	2,3	1,1	13,4	2,0	5,1	0,12	●●	●●●	●	Ja	Ja
99225	14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes		500	437	105	4,5	1,2	7,5	1,6	7,8	0,20	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99226	15	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden		470	354	85	3,7	0,6	7,6	1,5	4,7	0,07	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99227	16	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot		500	285	68	1,0	0,2	9,2	1,0	4,7	0,07	●●●	●●●	●●●	Nee	Ja
99228	17	Kippenbout. Bonne femme		500	550	132	6,5	1,7	8,1	1,3	9,4	0,19	●●	●	●	Ja	Ja
99230	18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng		500	467	111	5,2	2,3	10,0	4,3	5,6	0,20	●●	●	●	Ja	Ja
99242	19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		500	385	91	2,1	0,6	13,2	5,2	4,0	0,17	●●	●●●	●	Ja	Nee
99217	20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes		485	435	104	3,8	0,9	9,1	1,5	7,2	0,14	●●	●●●	●●●	Ja	Ja

VARKENSVLEES

653366	21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gebakken roty aardappelen		495	427	102	3,8	0,8	11,1	3,5	4,6	0,14	●●	●●●	●	Nee	Nee
99231	22	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot		470	494	119	6,3	2,5	9,2	1,0	5,7	0,24	●●	●	●	Nee	Nee
99233	23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes		470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,5	0,22	●●	●	●	Nee	Nee
99234	24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng		500	453	108	2,8	0,6	14,3	6,8	5,7	0,20	●●	●●●	●	Ja	Ja
84540	25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen		490	352	84	2,7	1,5	8,8	1,2	5,2	0,14	●●●	●●	●●	Ja	Ja
99235	26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree		500	498	119	6,8	2,1	10,0	4,0	3,6	0,21	●●	●	●	Nee	Nee
84543	27	Spaghetti carbonara. Italiaanse tuinerwtjes		500	561	133	5,4	1,2	14,7	2,1	5,5	0,26	●●	●●●	●	Ja	Nee
912985	28	Halsarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes		495	377	90	4,0	1,2	8,5	1,4	4,6	0,10	●●●	●●	●●	Ja	Ja

VIS

99236	29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti		500	432	103	3,5	1,1	11,3	1,4	6,0	0,16	●●	●●●	●	Ja	Ja
99238	30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes		500	411	98	3,9	1,9	9,8	2,2	5,1	0,30	●●	●	●	Ja	Ja
99241	31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook		500	435	104	5,6	0,9	7,2	1,6	5,5	0,18	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99239	32	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus. Meergroentenstampot		500	467	112	5,2	2,7	10,3	2,0	5,0	0,16	●●	●	●	Nee	Nee
99250	33	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		500	375	90	4,0	1,2	7,9	2,2	5,1	0,21	●●●	●●	●●	Ja	Ja
99249	34	Nieuwpoorts visserspannetje. Tuinerwten. Gekookte krieltjes		500	432	104	3,9	1,7	10,0	1,4	6,1	0,15	●●	●	●	Ja	Ja

VEGETARISCH

99248	35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes		500	485	115	3,6	0,4	15,1	5,7	4,3	0,23	●●	●●●	●	Ja	Nee
84561	36	Risotto van parelgort en doperwten		500	508	121	4,6	0,6	14,6	1,7	4,0	0,25	●●	●●●	●	Ja	Nee
99247	37	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		500	360	86	4,0	1,3	8,8	2,3	2,9	0,27	●●●	●●	●●	Ja	Nee
99246	38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes		500	406	97	4,4	1,2	9,3	1,4	4,1	0,16	●●	●●	●●	Ja	Nee
99244	39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng		500	490	117	3,6	0,9	13,7	4,9	6,3	0,23	●●	●●●	●	Ja	Ja
99243	40	Gegrilde vegastukjes in uienjus. Hutspot		490	368	88	2,6	0,4	10,4	2,1	4,4	0,25	●●●	●●●	●	Ja	Nee

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 7, 17 en 25.



VOEDINGSWIJZER GEMALEN

				gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	suiker gram	eiwitlen gram	zout gram	energie- beperkt	laag in verz. vet	Alabetes- vrijlijm	>150 gram groente	zwitterrij
RUNDVLEES																	
913509	1		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	575	390	99	5,4	1,8	8,1	1,6	3,5	0,72	●●	●	●	Nee	Nee
912862	2		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	575	320	76	2,1	0,4	10,5	4,3	3,1	0,77	●●●	●●●	●	Ja	Nee
666291	3		Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	580	316	75	2,3	0,7	9,6	0,9	3,3	0,94	●●●	●●●	●	Nee	Nee
661547	4		Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	550	431	103	4,4	1,1	9,4	3,3	5,1	0,98	●●	●●●	●	Ja	Nee
661495	5		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	590	317	75	2,3	0,4	9,6	3,7	3,2	0,78	●●●	●●●	●	Nee	Nee
KIP EN KALKOENVLEES																	
661644	6		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	590	303	72	2,6	0,5	8,0	1,7	3,7	0,69	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
45653	7		Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	575	371	89	4,0	2,0	8,2	3,7	4,4	0,66	●●	●	●	Nee	Nee
45654	8		Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	575	474	114	6,2	1,3	9,2	2,3	4,4	0,88	●●	●●	●	Nee	Nee
661767	9		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	590	317	76	2,2	0,4	9,1	1,5	4,0	0,83	●●●	●●●	●	Nee	Ja
45655	10		Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	575	362	86	3,1	0,8	10,8	4,3	2,8	0,71	●●	●●●	●	Ja	Nee
VARKENSVLEES																	
661945	11		Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	590	302	72	2,7	0,5	7,5	1,6	3,8	0,69	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
661898	12		Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	580	469	113	6,5	2,1	9,0	1,4	3,9	0,82	●●	●	●	Nee	Nee
913012	13		Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	575	286	68	2,0	0,4	8,4	1,4	3,7	0,64	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
VIS																	
662006	14		Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle	560	387	93	4,5	1,7	7,7	1,9	4,6	0,46	●●	●	●	Ja	Nee
662014	15		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	580	384	92	4,1	1,0	9,0	3,0	4,3	0,67	●●	●●●	●	Ja	Nee
662027	16		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	560	439	105	5,5	0,9	7,8	1,9	5,3	0,65	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
VEGETARISCH																	
913541	17		Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	600	438	104	4,0	1,0	11,3	5,2	4,9	0,72	●●	●●●	●	Ja	Nee
913350	18		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	570	373	89	4,3	1,3	9,1	3,5	2,7	0,84	●●	●●	●	Ja	Nee
666254	19		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	570	429	103	5,2	1,1	8,9	2,1	4,0	0,63	●●	●●●	●	Ja	Nee
662239	20		Gegrilde vegastukjes in uienjus. Hutspot	590	340	81	2,4	0,4	9,8	2,3	3,7	0,81	●●	●●●	●	Ja	Nee

VOEDINGSWIJZER ZOUTARM GEMALEN

				gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	suiker gram	eiwitlen gram	zout gram	energie- beperkt	laag in verz. vet	Alabetes- vrijlijm	>150 gram groente	zwitterrij
RUNDVLEES																	
913512	1		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	575	501	96	5,2	1,7	8,1	1,5	3,3	0,09	●●	●	●	Ja	Nee
912867	2		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	575	330	79	2,3	0,5	10,0	4,0	3,7	0,14	●●	●●●	●	Ja	Nee
664171	3		Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	550	424	101	4,3	1,1	9,0	3,0	5,1	0,15	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
664155	4		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	590	336	80	2,4	0,5	9,7	3,7	3,8	0,08	●●	●●●	●	Nee	Nee
KIP EN KALKOENVLEES																	
664244	5		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	590	291	70	2,6	0,5	7,7	1,5	3,3	0,09	●●●	●●●	●●●	Ja	Nee
45663	6		Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	575	433	104	5,2	1,0	8,8	2,0	4,7	0,15	●●	●●●	●	Nee	Nee
45664	7		Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	575	348	83	2,7	0,6	10,4	4,1	3,3	0,09	●●	●●●	●	Ja	Nee
664304	8		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09	●●●	●●●	●	Nee	Nee
VARKENSVLEES																	
665261	9		Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	590	297	71	2,6	0,5	7,4	1,4	3,7	0,07	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
27644	10		Hamlapje in stroganoffsous. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	575	336	80	3,3	1,0	7,3	1,9	4,3	0,07	●●	●●	●●	Ja	Ja
913017	11		Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	575	285	68	2,0	0,4	8,3	1,3	3,6	0,21	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
VIS																	
665363	12		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	580	376	90	4,1	0,9	8,5	3,1	4,2	0,16	●●	●●●	●●●	Ja	Nee
665428	13		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	560	433	104	5,4	0,9	7,6	1,6	5,2	0,12	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
VEGETARISCH																	
913355	14		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	570	366	88	4,3	1,3	9,0	2,8	2,6	0,19	●●	●●	●	Ja	Nee
27664	15		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	570	425	102	5,3	1,1	8,6	1,8	3,9	0,12	●●	●●●	●●●	Ja	Nee

VOEDINGSWIJZER GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ

				gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	suiker gram	eiwitlen gram	zout gram	energie- beperkt	laag in verz. vet	Alabetes- vrijlijm	>150 gram groente	zwitterrij
RUNDVLEES																	
913494	1		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	470	307	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
912841	2		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	530	362	87	2,5	0,5	10,3	3,5	4,9	0,65	●●	●●●	●	Ja	Ja
717115	3		Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	550	384	92	3,8	0,8	8,3	2,4	4,7	0,86	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
659273	4		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	550	338	81	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62	●●●	●●●	●	Nee	Ja
KIP EN KALKOENVLEES																	
660923	5		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	550	338	81	3,0	0,5	7,9	1,5	4,9	0,60	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
45668	6		Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	470	498	119	5,1	2,4	11,2	2,1	6,5	0,82	●●	●	●	Ja	Ja
660567	7		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	525	307	73	1,6	0,3	8,7	1,0	5,1	0,68	●●●	●●●	●●●	Nee	Ja
VARKENSVLEES																	
660656	8		Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	550	337	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
660106	9		Varkensstoofpotje. Groentemix. Mini krieltjes	495	357	85	2,5	0,5	9,6	2,4	4,8	0,81	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
27643	10		Hamlapje in stroganoffsous. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	540	294	70	1,6	0,3	8,4	1,6	4,6	0,62	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
VIS																	
660680	11		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	545	365	87	3,5	0,3	8,6	3,5	4,6	0,72	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
660716	12		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	560	429	103	5,7	0,9	7,0	1,1	5,1	0,64	●●	●●●	●●●	Ja	Nee
914063	13		Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten	495	618	148	5,3	0,9	18,4	1,1	6,1	0,85	●●	●●●	●	Nee	Nee
VEGETARISCH																	
913326	14		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	520	347	83	3,5	0,7	9,1	3,1	3,0	0,61	●●●	●●●	●●●	Ja	Nee
660965	15		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes	535	392	94	4,0	0,8	9,4	1,3	3,9	0,52	●●	●●●	●	Nee	Nee



VOEDINGSWIJZER BIJGERECHTEN

				gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koollhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes rijklijm	>150 gram groente	eiwitrijk
SALADES																	
762830	1	Appel rozijnen compote		150	363	86	0,4	0,2	19,5	17,8	0,4	0,03	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
27698	2	Witte kool-kerriesalade		125	269	64	1,5	0,2	10,2	9,0	1,3	0,31	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
913245	3	Komkommersalade		125	254	60	2,3	0,2	8,9	7,4	0,4	0,31	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
SOEPEN																	
471845	1	Groentesoep met balletjes		200	115	27	1,2	0,5	1,4	0,7	2,5	1,06	●●●	●●	●●	nvt	Ja
162323	2	Kippensoep met vermicelli		200	102	24	0,7	0,2	2,1	0,2	2,4	0,88	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
180318	3	Runderbouillon		200	30	7	0,1	0,0	1,3	0,2	0,3	1,02	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
321391	4	Venkelsoep met dille vg		200	76	18	0,1	0,0	3,2	0,5	0,8	0,98	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
179249	5	Tomatensoep met prei vg		200	123	29	0,2	0,1	5,6	2,0	1,1	0,98	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672551	6	Tom ka kai		200	119	28	0,8	0,4	3,1	1,9	2,0	0,95	●●●	●●	●●	nvt	Ja
223378	7	Pot au feu		200	74	18	0,3	0,1	1,6	0,8	1,6	0,96	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
479924	8	Tomatensoep met balletjes		200	207	49	1,4	0,9	6,7	2,9	2,0	0,77	●●●	●●	●●	nvt	Nee
686592	9	Spinaziesoep vg		200	366	88	6,5	1,5	4,9	2,0	1,8	0,91	●●●	●	●	nvt	Nee
683201	10	Champignonsoep met rundvlees		200	259	62	3,7	0,7	3,9	0,9	2,8	0,90	●●●	●●	●●	nvt	Nee
617221	11	Erwtensoepp		200	443	106	3,1	1,3	12,4	1,8	6,2	0,83	●●●	●●	●●	nvt	Ja
313005	12	Koninginnesoep met kip		200	301	72	4,8	0,9	4,6	1,9	2,0	0,83	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672750	13	Minestrone-soep vg		200	159	38	1,0	0,2	5,9	3,0	0,9	0,89	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672771	14	Paddenstoelensoepp vg		200	248	60	3,9	0,7	4,0	1,4	1,7	0,84	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672580	15	Bruine bonensoep met spek		200	306	73	0,8	0,2	9,7	1,7	4,7	0,88	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
SOEPEN ZOUTARM																	
180986	1	Groentesoep met balletjes		200	115	28	1,8	0,6	1,0	0,4	2,0	0,26	●●●	●●	●●	nvt	Ja
181160	2	Kippensoep met vermicelli		200	99	24	0,6	0,2	2,1	0,1	2,3	0,28	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
180805	3	Runderbouillon		200	21	5	0,0	0,0	1,2	0,2	0,1	0,25	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
321396	4	Venkelsoep met dille vg		200	67	16	0,1	0,0	3,1	0,4	0,5	0,25	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
317897	5	Tomatensoep met prei vg		200	117	28	0,1	0,0	5,5	2,1	0,9	0,21	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672564	6	Tom ka kai		200	110	26	0,7	0,4	2,9	1,7	1,9	0,23	●●●	●●	●●	nvt	Ja
57492	7	Pot au feu		200	66	16	0,3	0,1	1,4	0,6	1,5	0,28	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
182603	8	Tomatensoep met balletjes		200	220	53	2,4	1,2	6,2	2,7	1,7	0,19	●●●	●●	●●	nvt	Nee
316265	9	Spinaziesoep vg		200	334	81	6,0	1,4	4,4	1,6	1,7	0,28	●●●	●●	●●	nvt	Nee
292013	10	Champignonsoep met rundvlees		200	243	58	3,4	0,7	3,9	0,8	2,5	0,20	●●●	●●	●●	nvt	Nee
182962	11	Erwtensoepp		200	359	86	0,9	0,4	13,2	1,7	5,3	0,23	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
313013	12	Koninginnesoep met kip		200	292	70	4,7	0,9	4,3	1,9	1,9	0,22	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672768	13	Minestrone-soep vg		200	151	36	1,0	0,2	5,6	2,8	0,8	0,28	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672789	14	Paddenstoelensoepp vg		200	254	61	4,0	0,7	4,2	1,2	1,6	0,21	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672721	15	Bruine bonensoep met spek		200	250	60	0,7	0,2	7,8	1,2	3,9	0,22	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
TOETJES																	
801427	1	Chocoladevla		150	382	91	2,0	1,4	15,8	12,6	2,1	0,10	●●●	●●	●●	nvt	Nee
801396	2	Vanillevla		150	379	90	1,8	1,3	16,5	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
801367	3	Karamelvla		150	382	91	1,8	1,3	16,8	13,5	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918907	4	Vanille-Chocoladevla		150	440	105	3,3	2,3	15,9	12,2	2,7	0,08	●●●	●	●	nvt	Nee
918923	5	Advocaatvla		150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918936	6	Citroenvla		150	379	90	1,8	1,3	16,6	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918973	7	Sinaasappelvla		150	373	89	1,8	1,3	16,2	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918981	8	Hazelnootvla		150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,5	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
919039	9	Yoghurt zwarte kersen		150	390	92	1,5	1,0	15,6	14,9	3,9	0,06	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
919063	10	Yoghurt perzik-passievrucht		150	385	91	1,5	1,0	15,4	14,9	3,9	0,04	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
801493	11	Yoghurt met aardbei		150	410	98	1,8	1,2	15,9	15,9	4,6	0,05	●●●	●●	●●	nvt	Nee
323474	12	Yoghurt naturel (ongezoet)		150	254	60	1,8	1,2	6,7	6,7	4,6	0,05	●●●	●●	●●	nvt	Ja
672438	13	Rijstepap vanille		150	633	151	8,4	3,8	17,0	8,2	1,6	0,07	●●●	●	●	nvt	Nee
672488	14	Rijstepap appel-rozijnen-honing		150	622	149	7,5	2,9	18,2	10,0	1,7	0,07	●●●	●	●	nvt	Nee
913452	15	Stoofpeertjes		150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee

Oplossing van de woordzoeker: geniet van uw maaltijd

Altijd gezond en lekker eten!

Wilt u gezond en lekker eten maar liever niet zelf koken?

Wij zorgen ervoor dat u elke dag kunt genieten van een lekkere, verse en gezonde maaltijd. Met aandacht en tijd voor u en ons eten. Wij houden ook graag rekening met uw dieetwensen!

Smakelijke groet,

de maaltijdservice

lets voor u?

Bel Annemieke of Patrick op **0478-745 074**

E-mail **info@demaaltijdservice.nl**

Website **www.demaaltijdservice.nl**