

WISSELMENU

ASPERGES

De aspergetijd komt er weer aan, tijd om u te verrassen met diverse smaakvolle gerechten. Niet alleen de bijzondere smaak van deze groente maakt het tot 'wit goud', de stengels zijn ook nog eens zeer gezond. Ook als u zoutarm eet is de asperge goud waard, omdat deze groente zonder verdere toevoegingen een duidelijke eigen smaak heeft.

ASPERGES BRABANCONNE



ASPERGESOEP



ASPERGES À LA CRÈME



Deze wisselmenu's zijn leverbaar van week 18 tot en met week 25 - 2019.

ASPERGES

ASPERGES BRABANCONNE



Romige aspergeschotel met krielaardappeltjes, ei en ham



ASPERGES À LA CRÈME



Gebakken kippendij in een saus van paprika, tomaat, champignon en ui met romige asperges en aardappelpuree met truffeltapanade



ASPERGESOEP



Maaltijdsoep van asperges, zalm, aardappelblokjes en tuinerwten met een vleugje room



VOEDINGSWIJZER

PER 100 GRAM



Bestelnummer



Bestelnummer Zoutarm

MENU	STANDAARD	ART. NR	ENERGIE-BEPERKT	LAAG IN VERZ. VET	RICHTLIJN DIABETES	GEWICHT GRAM	ENERGIE KJ	ENERGIE KCAL	VET GRAM	W.V. VERZ. VET GRAM	KOOLHYDR. GRAM	SUIKER GRAM	EIWITTEN GRAM	ZOUT GRAM	>150 GRAM GROENTE
1	Asperges brabanconne	913936	••	•	•	475	399	96	5,8	2,5	6,3	1,5	3,7	0,80	✓
2	Asperges à la crème	84576	••	•	•	500	487	117	6,8	1,9	7,4	1,7	5,7	0,78	
3	Aspergesoep met zalm	913960	••	••	••	510	383	92	5,8	1,3	5,3	1,3	4,2	0,69	
ZOUTARM															
1	Asperges brabanconne	913944	••	•	•	475	405	97	6,2	2,7	6,2	1,4	3,4	0,24	✓
2	Asperges à la crème	84577	••	•	•	500	482	116	6,5	1,8	7,3	1,6	6,0	0,14	
3	Aspergesoep met zalm	913965	••	••	••	510	382	92	5,8	1,4	5,1	1,0	4,2	0,16	