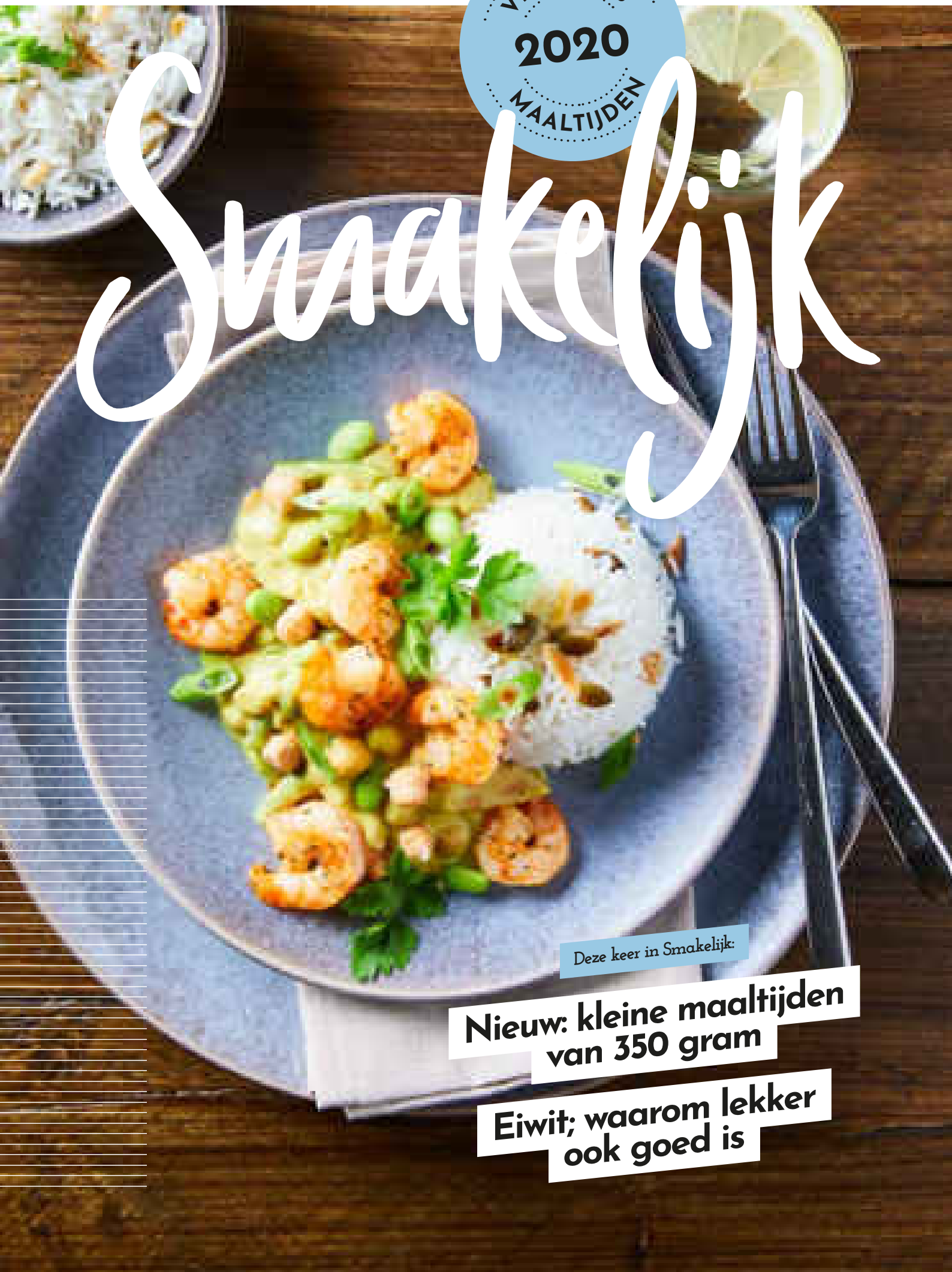


VRIESVERS
2020
MAALTIJDEN

Smakelijk

Deze keer in Smakelijk:

Nieuw: kleine maaltijden van 350 gram

Eiwit; waarom lekker ook goed is

Voorwoord

Smakelijk vriesvers 2020

Onze koks hebben met liefde en plezier een variatie aan goede maaltijden voor u samengesteld. U heeft keuze uit een nog breder aanbod. Zo zijn er ruim 20 nieuwe maaltijden aan het assortiment toegevoegd. In deze nieuwe brochure vertellen wij u daar graag meer over. Onze maaltijden zijn gevarieerd, smakelijk en ook nog eens gezond.

Nieuw in ons assortiment zijn kleine maaltijden van 350 gram en halal maaltijden. Halal maaltijden zijn gecertificeerd en voorzien van een halal teken. U heeft de keuze uit tien verschillende halal maaltijden, zoals bijvoorbeeld lamsvlees met Noord-Afrikaanse saus, sperzieboontjes en zoete aardappelpuree.

Dit keer hebben we speciale aandacht besteed aan hypoallergene maaltijden. Deze maaltijden zijn vrij van de 14 meest voorkomende allergenen. Het is onze koks gelukt om verrassend lekkere hypoallergene maaltijden te bereiden, zoals een exotische kipschotel met gekookte krieltjes of een pastaschotel met tomaat, gehakt en bladspinazie.

Onze voedingswijzer geeft u meer informatie over de voedingswaarde van onze maaltijden. Daarin staat precies wat er in onze maaltijden zit.

Wij vertrouwen erop dat u in deze nieuwe brochure eenvoudig uw maaltijden kunt vinden en bestellen. Iedere dag makkelijk, smakelijk én gezond eten, daar helpen we u graag bij.

Geniet van uw maaltijd!

Inhoud

Smakelijk

Bestelwijze en legenda 4
Gezonde voeding 5
Bereidingswijze 6
Goed om te weten 8
Soepen 10
Rundvleesmaaltijden 12
Kip- en kalkoenmaaltijden 14
Stamppotmaaltijden 15
Varkensvleesmaaltijden 17
Vismaaltijden 18
Pastagerechten 20
Wereldgerechten 22
Vegetarische maaltijden 24
Hypoallergeen maaltijden 27
Maaltijdsoepen 28
Pannenkoeken en poffertjes 29
Toetjes 30
Assortimentsdozen 32
Menukaart zoutarm 36
Menukaart gemalen 37
Menukaart gemalen zoutarm 37
Menukaart gluten- en lactosevrij 38
Menukaart gluten- en lactosevrij zoutarm 39
Voedingswijzer 40

Wat is gezonde voeding?
Wij leggen het uit op pagina 5

Nieuw: kleine maaltijden van 350 gram
Kijk op pagina 8

Gemakkelijke assortimentsdozen
Kijk op pagina 32-35

Eet Smakelijk!

Bestelwijze

Stap 1

Aantal maaltijden bepalen

U kunt elke week of voor meer weken tegelijk bestellen. De enige regel is dat een bestelling altijd 6 maaltijden of een veelvoud daarvan bedraagt.

Stap 2

Kies uw maaltijden

Alle reguliere maaltijden staan met een foto in deze catalogus. De maaltijden zijn onderverdeeld in productgroepen, zoals o.a.: rundvlees, gevogelte, pasta of werelds. Het aanbod voor de verschillende dieetmaaltijden vindt u daarna in overzichtelijke tabellen.

Stap 3

Bestellen

Elke maaltijd in deze catalogus heeft een artikelnummer. Het nummer staat in een gekleurd balkje en begint altijd met het cijfer 95. De artikelnummers en namen van de maaltijden staan ook op uw bestelformulier. Het scheurblok heeft voldoende formulieren voor 25 weekbestellingen. Als u de maaltijden heeft uitgekozen hoeft u op het bestelformulier alleen nog maar het aantal stuks per maaltijd in te vullen. Het bestelformulier geeft u mee aan uw maaltijdbezorger. Bestellen kan ook telefonisch.

Heeft u nog vragen?
Bel uw maaltijdservice.

Legenda maaltijden:

951234 Bestelnummer maaltijd

Halal maaltijden

Eiwitrijke maaltijd

>150 gram groenten

A Prijscategorie

Goed om te weten

Soepen en nagerechten

Soepen en nagerechten zitten altijd in een aparte doos met meer stuks tegelijk. Op het bestelformulier vult u het gewenste aantal dozen in.

Assortiments-dozen

In deze catalogus vindt u ook assortimentsdozen met 6 verschillende maaltijden. Deze vindt u ook terug op de bestellijst. Geef op het formulier het gewenste aantal dozen aan.

Artikelnummer

Bij elke maaltijd staat onder de omschrijvig van een maaltijd een artikelnummer: dit nummer is uitsluitend bestemd voor bulkbestellingen door instellingen/bedrijven.

Gezonde voeding

Wat is gezonde voeding? Op die vraag weet niemand het precieze antwoord. Zelfs voedingskundigen en diëtisten zijn het er niet altijd over eens. Dat komt doordat niemand altijd hetzelfde eet en er grote verschillen zijn tussen mensen. Toch zijn er een aantal algemene uitgangspunten, die wij graag met u delen. Dit treft u ook aan in onze voedingswijzer!

Energiebalans

Heel simpel: neem niet meer energie in dan u verbrandt. Het lichaam slaat dit namelijk op als reserve en daardoor neemt uw gewicht toe. Andersom geldt het ook: als u te weinig energie binnenkrijgt, spreekt het lichaam reserves aan en valt u af. Het gaat hierin om de juiste balans tussen eten en actief zijn.

Eet lekker veel groente

Hierover is iedereen het eens. Groenten zijn goed voor ons. Ze bevatten weinig calorieën en veel voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Hierdoor heeft het eten van groente een positief effect op de gezondheid.

Voldoende vezels

Volkorenproducten, peulvruchten en noten, maar ook groente en fruit bevatten veel vezels. Die vezels hebben een positief effect op de darmen. En dit gaat verder dan alleen een goede stoelgang. Naar het effect van een gezonde darmflora wordt veel onderzoek gedaan. Er blijkt zelfs een direct verband te bestaan tussen de hersenen en de darmen.

Eiwitten zijn bouwstenen

Eiwitten leveren energie en zijn ook de bouwstenen van ons lichaam. Heel belangrijk dus om er voldoende van binnen te krijgen, zeker als we ouder worden. Eiwitten dragen namelijk bij aan de opbouw van spiermassa en spierkracht.

Let op zout

Meer dan 80% van de Nederlandse bevolking krijgt meer zout binnen dan de maximale hoeveelheid van 6 gram zout per dag. Zout bevat het mineraal natrium. Te veel natrium heeft negatieve effecten op de gezondheid. De bloeddruk kan erdoor stijgen en het risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten neemt toe.

Kies het goede vet

Vet is een brandstof voor ons lichaam, we kunnen niet zonder. Er bestaat onverzadigd en verzadigd vet. Onverzadigd vet heeft positieve effecten op de gezondheid, terwijl verzadigd vet juist niet goed is. Vloeibare vetten zijn doorgaans onverzadigd, terwijl vaste vetten (zoals roomboter) rijk zijn aan verzadigd vet.

Niet zoet

Suiker bestaat in verschillende vormen. We kennen suiker uit de suikerpot, maar ook in fruit en melk zit suiker. Toegevoegd suiker levert ons behalve energie geen voedingsstoffen. Daarom is het advies om hierop te letten.

Hoe werkt onze voedingswijzer?

Onze diëtisten hebben op een rij gezet wat er precies in iedere maaltijd zit. In de voedingswijzer staat per maaltijd de hoeveelheid energie (uitgedrukt in kcal), de hoeveelheid vet en de hoeveelheid verzadigd (slecht) vet. Daarnaast staat de hoeveelheid koolhydraten en suiker. Tot slot staat de hoeveelheid eiwitten en zout rechts.

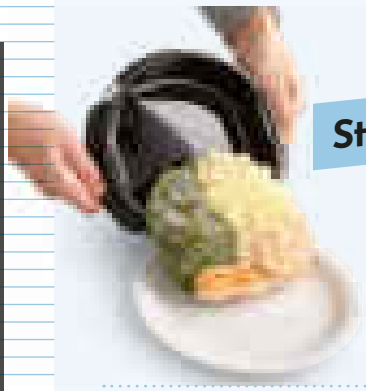
Om het u makkelijk te maken geven wij aan of een maaltijd weinig energie bevat (energiebeperkt), laag is in het verzadigde (slechte) vet en past binnen een diabetes dieet. Ook laten wij zien of een maaltijd meer of minder dan 150 gram groente bevat en eiwitrijk is of niet.

U zult zien dat smakelijk en gezond vaak heel goed samengaan!

Bereidingswijze op een bord

Stap 1

Neem de maaltijd uit het vriesvak en verwijder de folie.



Stap 2

Klik vanuit de onderkant van het schaaltje de maaltijd los uit de verpakking en schuif deze op een bord.

Stap 3

Plaats een magnetronkap over de maaltijd. U kunt hier eventueel ook het lege schaaltje voor gebruiken. Zet deze omgekeerd als deksel over de maaltijd.

Stap 4

Zet het bord in de magnetron en stel in op 5 minuten ontdooien.

Stap 5

Verwarm daarna gedurende 11 minuten op 750 Watt*. Verwarm kleine maaltijden 8 minuten op 750 Watt*.

Stap 6

Wacht een minuutje voordat u de maaltijd uit de magnetron haalt. Verwijder de kap of het lege schaaltje.

eet Smakelijk

Bereidingswijze

in de verpakking

Stap 1

Neem de maaltijd uit het vriesvak en prik met een vork een paar gaatjes in de folie.

** Bij een magnetron met een groter of kleiner vermogen dienen de vermelde bereidingstijden overeenkomstig te worden aangepast.*

05:00

Stap 2

Plaats de maaltijd in de magnetron en stel in op 5 minuten ontdooien.

Stap 3

11:00

Verwarm daarna gedurende 11 minuten op 750 Watt*. Verwarm kleine maaltijden 8 minuten op 750 Watt*.

Stap 4

Wacht een minuutje voordat u de maaltijd uit de magnetron haalt en de afdekfolie verwijdert.

Stap 5

Schep de maaltijd over op een bord.

eet Smakelijk

Soep

Plaats de diepgevroren soep in een magnetron en verwarm gedurende 5 á 6 minuten op 750 Watt*.

Toetjes

De toetjes bij voorkeur een dag voor gebruik in de koelkast laten ontdooien of 4 tot 5 uur voordat u gaat eten op kamertemperatuur laten komen.

Smakelijk nieuws

Kleine maaltijd 350 gram

Klein, maar fijn: onze nieuwe maaltijden van 350 gram

Soms kan het veel prettiger zijn om een kleine maaltijd te eten. Wanneer u een verminderde eetlust heeft is het wel fijn om het bord leeg te eten en niets weg te hoeven gooien. Daarnaast raden deskundigen steeds vaker aan de drie hoofmaaltijden in te wisselen voor meerdere eetmomenten per dag. Onze nieuwe kleinere maaltijden passen binnen dit advies. De maaltijden zijn ontwikkeld in samenwerking met het Erasmus MC. Daarnaast zijn deze maaltijden laag in zout en passend binnen de richtlijn gezonde voeding. De maaltijden wegen 350 gram en bevatten (op de eenpansgerechten en stamppotten na) gemiddeld 20 gram eiwit en 150 gram groenten.

Voordelen van een vriesverse maaltijd

Kiezen voor diepvriesmaaltijden heeft veel voordelen. We zetten er een paar voor u op een rij:

Iedere dag kiezen waar u zin in hebt

Doordat u meerdere maaltijden kunt bewaren in de diepvries kiest u iedere dag waar u zin in hebt.

Voedingsstoffen blijven behouden

Vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen blijven behouden tijdens het invriezen.

Snel en makkelijk

Het opwarmen van een maaltijd duurt 11 minuten. Binnen no-time staat uw maaltijd op tafel.

De smaak blijft goed behouden

Invriezen zorgt dat de smaak van de maaltijd goed behouden blijft en dat proeft u!

Halal maaltijden

Onze halal maaltijden zijn halal gecertificeerd. Halal keurmerken staan op vlees van dieren die geslacht zijn volgens de Islamitische wetten. U kunt halal maaltijden herkennen aan het volgende icoontje.

Voedingswijzer verbeterd

Onze diëtisten hebben op een rij gezet wat er precies in iedere maaltijd zit. In deze voedingswijzer staat veel informatie over de voedingwaarde; de hoeveelheid energie (uitgedrukt in kcal), de hoeveelheid eiwit, zout, vet en de hoeveelheid verzadigd (slecht) vet, koolhydraten en suiker.

Om het u makkelijk te maken, geven wij aan of een maaltijd weinig energie bevat (energiebeperkt), laag is in het verzadigde (slechte) vet en of de maaltijd past binnen een diabetes dieet. Ook laten wij zien of een maaltijd meer of minder dan 150 gram groente bevat en eiwitrijk is of niet.

Goed om te weten als u een voedselallergie hebt!

Speciaal voor mensen met een voedselallergie of intolerantie hebben onze koks hypoallergene maaltijden samengesteld. Deze maaltijden zijn vrij van de meest voorkomende allergenen. Allergenen zijn de stoffen die de allergie veroorzaken.

De meest voorkomende allergenen zijn: glutenbevattende granen, pinda, ei, lupine, melk, mosterd, noten, schaaldieren, selderij, sesam, soja, vis, weekdieren, zwaveldioxide en sulfiet.

Er zijn acht verschillende hypoallergene maaltijden waaruit u kunt kiezen; van Hollandse pot, tot een pasta maaltijd. We hebben ook twee vegetarische hypoallergene maaltijden. De hypoallergene maaltijden vindt u op pagina 27.

Dit zijn onze hypoallergene maaltijden:

1. Runderlapje met jus, rodekool en gekookte aardappelen
2. Pastaschotel met tomaat, gehakt en bladspinazie
3. Varkenshaas met jus, groentemix en gekookte aardappelen
4. Exotische kipschotel met gekookte krieltjes
5. Kipfilet in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst
6. Kipfilet met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen
7. Kikkererwten-kidneybonenschotel met zilvervliesrijst
8. Paddenstoelenstoverij met rijst-groenteschotel

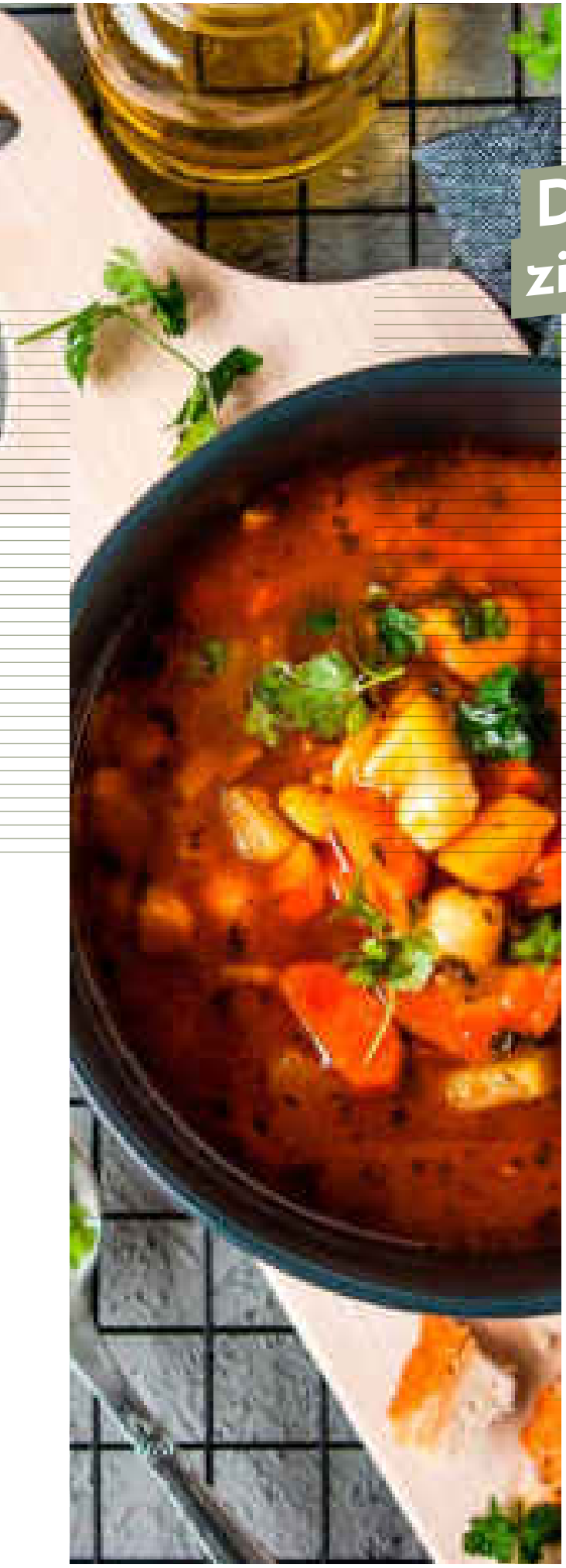
Assortiment soep

Soep van de dag 6 smaken à 220 ml

951410

Heldere selderijsoep, gebonden champignonsoep, heldere ossenstaartsoep, tomaten groentesoep, koninginnesoep en heldere drinkbouillon

728132



Deze soepen zijn glutenvrij

klassieke soep
2 x 3 smaken à 220 ml

951430

heldere groentesoep, gebonden tomatensoep en heldere kippensoep

157174

Gewoon lekker !

Sukadelapje in jus

952155

met snijbonen, aardappelpuree met spekjes

112155

B

958551

Kalfsgehaktballetjes in jus

met bloemkool à la crème-kerrie en aardappelrosti's

38551

B

958554

Rundervink in mosterdsaus

met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes

38554

C

958577

Runderstooflapje met jus

met rode kool en krieltjes

38577

Hachee

met stoofpeertjes en aardappelpuree met tuinkruiden

38580

Rundergehaktballen in uienjus

met witlof en gekookte aardappelen

38552

Kalfsgehaktballetjes

in arrabiatasaus met aardappel sperziebonenschotel

38576

Sukadelapje in jus

met snijbonen, aardappelpuree met spekjes

112155

Runderstooflapje

met jus, rode bietjes met zilverui en gekookte aardappelen

113481

Rundervink

in arrabiatasaus met tuinbonen en aardappelpuree

113488

Hachee

met rode kool en gekookte aardappelen

108721

Een klassieker!

Kipkarbonade bonne femme

958583

kipkarbonade met een garnituur van groenten en gebakken aardappel

38583

B

958581

Kipkerrie

met doperwten en notenrijst

38581

C

958583

Kipkarbonade bonne femme

kipkarbonade met een garnituur van groenten en gebakken aardappel

38583

Wist u dat van alle vleessoorten kip de laagste klimaatbelasting geeft?

Kleine maaltijd 350 gram

B

953485

Kip in pestosaus

met broccoli en farfalle

113485

B

Kipfilet met champignonsaus,

spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden

38584

C

Kippendij op Brabantse wijze

met Parijse worteltjes en aardappelpuree

38585

C

Kipschotel

met gemengde groenten en mini krieltjes

38586

B

Gevulde kipschnitzel

met broccolimix en aardappelrosti's

38591

C

Kip in rode paprikasaus

met couscous groenteschotel

113490

D

Kipdijrolletje

in peperonatasaus en stamppot op Italiaanse wijze

108652

C

Kipfilet

in jus met doperwten-worteltjes en krieltjes

108759

Om te smullen

Hutspot
met Hollandse hachee
38594

958594

B

958592

Boerenkoolstamppot
met rookworst en jus
38592

C

958593

Andijviestamppot met spekjes
met kipfilet in jus
38593

D

958594

Hutspot
met Hollandse hachee
38594

B

958596

Zuurkoolstamppot
met speklapjes in mosterdjus
38596

C

958598

Bloemkoolschotel

met aardappelschijfjes, spekjes en truffelsaus

38598

B

952159

Gehaktballen

met jus, spruiten met spekjes en gekookte aardappelen

112159

B

952160

Worst

met jus, rode kool en aardappelpuree

112160

D

958602

Witlofschotel ham en kaas

met aardappelpuree met bieslook

38602

Wist u dat?

Witlof wordt ook wel Brussels lof genoemd. We eten in Nederland ongeveer 3 kilo witlof per persoon per jaar. Witlof is familie van andijvie.

Kleine maaltijd 350 gram

B

959004

Hamlapje

in champignonsaus met zomergroenten en mini rösti

108713

Kleine maaltijd 350 gram

B

959007

Varkensgehaktballetjes

in jus, bloemkool met bechamel-kerrie en gebakken krieltjes

108685

Lekker visgerecht

958603

Gebakken zalmfilet

met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree

38603

E

958603

Gebakken zalmfilet

met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree

38603

C

958604

Kibbeling

met ravigottesaus, gemengde groenten en gebakken krieltjes

38604

C

958606

Lekkerbekje

met kerrie-gembersaus, doperwten-worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden

38606

C

958607

Gepaneerde visfilet

met Hollandaise saus en aardappelknolselderij schotel met tomaatjes

38607

Wist u dat?

Vis is één van de meest eiwitrijke voedingsbronnen. Het bevat ongeveer 20% eiwitten, afhankelijk van de vissoort.

E

Zalmfilet

in basilicumsaus met toscaanse groentemix en aardappelpuree met tuinkruiden

113483

D

Visserspotje

met gesmoorde prei en gekookte aardappelen

113486

C

Gele groentecurry

met gamba's en notenrijst

108746

D

Preistamppot

met kabeljauw en tomatensaus

108757

D

Vispannetje

met sperzieboontjes en krieltjes

108755

Mediteraans genieten

Lasagne Bolognese

958610

met kaas

38610

A

958608

Macaroni ham-kaas

38608

A

958609

Spaghetti Bolognese

met kaas

38609

D

958610

Lasagne Bolognese

met kaas

38610

D

958614

Farfalle met tonijn

en gamba's in pittige tomatensaus

38614

Kleine maaltijd 350 gram

C

953482

Macaronischotel

met vegetarische grillstukjes

113482

Kleine maaltijd 350 gram

A

958715

Macaroni Bolognese

108715

Aziatische keuken

Kipsaté

met tjap tjoy en nasi goreng

38616

958616

Kleine maaltijd
350 gram

953479

Lamsvlees

met Noord-Afrikaanse saus, sperzieboontjes en zoete aardappelpuree

113479

B

Kipsaté

met tjap tjoy en nasi goreng

38616

C

Babi pangang

met pikante groenten, ananas en Chinese noedels

38617

C

Daging rendang

met sajour boontjes en witte rijst

38619

B

Chili con carne

met een rijst-groenteschotel

38620

D

Kip ketjap

met sajour lodeh en bami goreng

113480

C

Babi pangang

met nasi en tjap tjoy

108712

C

Kipsaté

met bami

108760

Lekker genieten

Groenteburger

958630

met pestosaus, broccoli en pastarijst met tomaat

38630

B

Hachee van paddenstoelen

rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden

38623

A

Vegetarische rookworst

met jus en boerenkoolstamppot

38624

A

Foe yong hai

met nasi goreng

38625

A

Vegetarische boerengehaktschotel

met zoete aardappelpuree

38628

D

Groenten Lasagne

38629

A

Groenteburger

met pestosaus, broccoli en pastarijst met tomaat

38630

C

958631

Oosterse roerbakschotel

met vegastukjes en noedels

38631

Wist u dat?

Linzen en andere peulvruchten een goede vleesvervangers zijn? Kies daarom eens voor Chili sin carne

Kleine maaltijd 350 gram

D

953487

Vegetarische curry

met singaporerijst

113487

Kleine maaltijd 350 gram

D

959008

Vegaballetjes

in arrabiatasaus met tuinbonen en rostirondjes

108653

Kleine maaltijd 350 gram

C

959009

Vegetarische curry

met gele rijst-groenteschotel

108655

Kleine maaltijd 350 gram

B

959010

Vegetarische (kikkererwten)-penne bolognese

108656

Kleine maaltijd 350 gram

C

959011

Vegetarische saté

met bami

108657

Kleine maaltijd 350 gram

C

959001

Chili sin carne

met zilvervliesrijst-groenteschotel

108658

Hypo-allergeen maaltijden

Deze maaltijden zijn vrij van 14 allergenen, namelijk: glutenbevattende granen, pinda, ei, lupine, melk, mosterd, noten, schaaldieren, selderij, sesam, soja, vis, weekdieren, zwaveldioxide en sulfiet.

Kleine maaltijd 350 gram

953470

E

Runderlapje

met jus, rode kool en gekookte aardappelen

113470

Kleine maaltijd 350 gram

953469

E

Varkenshaas

met jus, groentemix en gekookte aardappelen

113469

Kleine maaltijd 350 gram

953472

E

Kipfilet

in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst

113472

Kleine maaltijd 350 gram

953467

E

Kikkererwten-kidneybonenschotel

met zilvervliesrijst

113467

Kleine maaltijd 350 gram

953478

E

Spaghettischotel

met tomaat, gehakt en bladspinazie

113478

Kleine maaltijd 350 gram

953477

E

Exotische kipschotel

met gekookte krieltjes

113477

Kleine maaltijd 350 gram

953474

E

Kipfilet

met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen

113474

Kleine maaltijd 350 gram

953475

E

Paddenstoelenstoverij

met rijst-groenteschotel.

113475

A

Brabantse snert

met spek en rookworst

46794

B

Goulashsoep

46801

B

4-seizoenensoep

verse soep met wortel, knolselderij, prei, aardappel en kip.

46804

B

Japanse noodlesoep vega

kruidige bouillonsoep gevuld met verse groenten

46806

A

Appelpannenkoeken

2 stuks

728111

A

Spekpannenkoeken

2 stuks

728043

A

Pannenkoeken naturel

4 stuks

728116

A

Oud-Hollandse poffertjes

Schaaltje à 24 stuks

728124

Lekker en zoet

Kan een toetje gezond zijn? Dat kan! Zuivel bevat namelijk veel eiwitten en dat zijn belangrijke bouwstoffen.

950303

Roomijs dessertdoos

3 smaken,
12 stuks à 140 ml

4x	Vanille
4x	Aardbeien
4x	Dame blanche

950302

Bavarois-mousse dessertdoos

6 smaken, 12 stuks

2x	Framboos-appelmoes à 100 ml	2x	Bitterkoekjesmousse à 140 ml
2x	Appelmoes à 100 ml	2x	Aardbeienmousse à 140 ml
2x	Chocolademousse à 140 ml	2x	Sinaasappelmousse à 140 ml

€ budget

Populair

44796

959946

Kalfsgehaktbal in jus
met bloemkool à la crème-kerrie en aardappelrosti's

Rundervink in mosterdsaus
met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes

Kipfilet met champignonsaus
spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden

Kipschotel
met gemengde groenten en mini krieltjes

Macaroni ham-kaas

Lekkerbekje met kerrie-gembersaus
met doperwten en worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden

Lekker hollands

114465

954465

Kalfsgehaktballetjes in arrabiatasaus
met aardappel-sperziebonen schotel

Hachee
met stoofpeertjes en aardappelpuree met tuinkruiden

Andijviestamppot met spekjes
en kipfilet in uienjus

Witlofschotel ham en kaas
met aardappelpuree met bieslook

Runderstooflapje met jus
rode kool en krieltjes

Gehaktballen met jus
spruiten met spekjes en gekookte aardappelen

Wereldgerechten

954466

114466

Farfalle met tonijn
en gamba's in pittige tomatensaus

Babi pangang
met pikante groenten, ananas en Chinese noedels

Kipsaté
met tjap tjoy en nasi goreng

Zuurkoolstamppot
met speklapjes in mosterdjus

Kipkarbonade bonne femme
met groenten en gebakken aardappelen

Lasagne Bolognese
met kaas

Voor stevige trek

959952

44802

Boerenkoolstamppot
met rookworst

Zuurkoolstamppot
met speklapjes in mosterdjus

Spaghetti Bolognese
met kaas

Chili con carne
met een rijst-groenteschotel

Hutspot
met Hollandse hachee

Macaroni ham-kaas

Vegetarisch

954467

114467

Groenten lasagne

Vegetarische boerengehaktschotel
met zoete aardappelpuree

Groenteburger met pestosaus
broccoli en pastarijst met tomaat

Foe yong hai
met nasi goreng

Hachee van paddenstoelen
rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden

Oosterse roerbakschotel
met vegastukjes en noedels

Zoutarm

959956

44806

Kip op Brabantse wijze
met Parijse worteltjes en aardappelpuree

Rundervink in mosterdsaus
met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes

Rundergehaktballen in uienjus
met witlof en gekookte aardappelen

Varkenshaas met satésaus
met atjar tjampoer en bami goreng

Macaroni ham-kaas

Zuurkoolstamppot
met speklapjes in mosterdjus

RUNDVLEES

958648	Rundergehaktballen in uienjus met witlof en gekookte aardappelen	38648	C
958649	Rundervink in mosterdsaus met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes	38649	C
958651	Runderstooflapje in jus met rode kool en krieltjes	38651	C
954199	Sukadelapje in jus met snijbonen, aardappelpuree met spekjes	114199	C

GEVOGELTE

958654	Kipkarbonade bonne femme	38654	C
958656	Kipfilet in champignonsaus met spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	38656	B
958657	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus met tuinbonen en gekookte aardappelen	38657	B
958658	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	38658	C

STAMPPOTTEN

958659	Boerenkoolstamppot met rookworst in jus	38659	B
958660	Hutspot met Hollandse hachee	38660	D
958661	Andijviestamppot met spekjes en kipfilet in uienjus	38661	C
958662	Zuurkoolstamppot met speklapjes in mosterdjus	38662	B

VARKENSVLEES

958664	Gesneden varkenshaas in champignonsaus met broccoli en aardappelpuree	38664	C

VIS

958666	Gebakken zalmfilet in Normandische saus met bladspinazie en aardappelpuree	38666	E
958667	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes	38667	C
958669	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus met doperwten en worteltjes en aardappelpuree met tuinkruiden	38669	C
958670	Gepaneerde visfilet met hollandaisesaus en aardappel-knolselderijschotel met tomaatjes	38670	C

PASTA

958673	Macaroni ham-kaas	38673	A
958677	Spaghetti bolognese met kaas	38677	A

WERELDS

958678	Varkenshaas in satésaus met atjar tjampoer en bami goreng	38678	B
958682	Wokschotel kip in sesamsaus met Oosterse groenten en notenrijst	38682	C

VEGETARISCH

958683	Vegetarische balletjes in ketjapsaus met atjar ananas en bami goreng	38683	A
958685	Vegetarische boerengehaktschotel met zoete aardappelpuree	38685	A
958686	Foe yong hai met nasi goreng	38686	A
958688	Hachee van paddenstoelen, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	38688	B

RUNDVLEES

953509	Hachee met hutspot	113509	F
953508	Boerengehaktschotel met zoete aardappelpuree	113508	F

GEVOGELTE

953505	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden	113505	F
954201	Kippendij op brabantse wijze, parijse worteltjes en aardappelpuree	114201	F

VARKENSVLEES

953506	Rookworst met jus en boerenkoolstamppot	113506	F
954200	Worst met jus, broccoli, aardappelpuree	114200	F

VIS

953503	Gebakken zalmfilet met normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	113503	F
953504	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes	113504	F

VEGETARISCH

954203	Foe yong hai met nasi goreng	114203	F
953501	Vegetarische grillstukjes met jus, rode kool en aardappelpuree	113501	F

MENUKAART GEMALEN ZOUTARM

RUNDVLEES

953516	Runderstooflapje met jus, rodekool en aardappelpuree	113516	F
954204	Hollandse hachee met hutspot	114204	F
954205	Boeren gehaktschotel met zoete aardappelpuree	114205	F

GEVOGELTE

954206	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden	114206	F
953513	Kipkerrie met doperwten en notenrijst	113513	F

VARKENSVLEES

953514	Babi pangang, pikante groente ananas, nasi goreng	113514	F

VIS

959012	Gebakken zalmfilet met normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	114208	F
954209	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes	114209	F

VEGETARISCH

953512	Romige paddenstoelenhachee met spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	113512	F
953511	Vegetarische balletjes in champignonsaus, rode bietjes met zilveruitjes en zoete aardappelpuree	113511	F

Kleine maaltijd 350 gram

MENUKAART GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ

RUNDVLEES

958732	Sucadelapje in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	38732	E
958733	Hollandse hachee met hutspot	38733	E
958737	Rundertartaartje in jus en boerenkoolstamppot	38737	E
● 953493	Hachee met hutspot	113493	E

GEVOGELTE

958735	Kipsaté met atjar tjampoer en nasi goreng	38735	E
958739	Kipfilet in champignonsaus met gestoofde witlof en gebakken krieltjes	38739	E
● 953494	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gekookte aardappelen	113494	E

VARKENSVLEES

958734	Babi pangang met pikante groenten-ananas en nasi goreng	38734	E

VIS

958738	Gebakken zalmfilet in Normandische saus met bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden	38738	E

PASTA

958741	Pasta bolognese	38741	E
● 953491	Pasta bolognese	113491	E

VEGETARISCH

958740	Hachee van paddenstoelen, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	38740	E

MENUKAART HYPOALLERGEEN

RUNDVLEES

● 953470	Runderlapje met jus, rode kool en gekookte aardappelen	113470	E

GEVOGELTE

● 953472	Kipfilet in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst	113472	E
● 113477	Exotische kipschotel met gekookte krieltjes	113477	E
● 953474	Kipfilet met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen	113474	E

VARKENSVLEES

● 953469	Varkenshaas met jus, groentemix en gekookte aardappelen	113469	E

PASTA

● 953478	Spaghettischotel met tomaat, gehakt en bladspinazie	113478	E

VEGETARISCH

● 953467	Kikkererwten-kidneybonenschotel met zilvervliesrijst	113467	E
● 953475	Paddenstoelenstoverij met rijst-groenteschotel.	113475	E

● Kleine maaltijd 350 gram

RUNDVLEES

958742	Sucadelapje in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	38742	E
958743	Hollandse hachee met hutspot	38743	E

GEVOGELTE

958747	Kipfilet in champignonsaus met gestoofde witlof en gebakken krieltjes	38747	E

VARKENSVLEES

958745	Babi pangang met pikante groenten-ananas en nasi goreng	38745	E

VIS

958746	Gebakken zalmfilet in Normandische saus met bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden	38746	E

PASTA

958750	Pasta bolognese	38750	E

VEGETARISCH

958748	Hachee van paddenstoelen, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	38748	E

38551	Kalfsgehaktballetjes in jus met bloemkool à la crème-kerrie en aardappel rosti's
38552	Rundergehaktballen in uienjus met witlof en gekookte aardappelen
38554	Rundervink in mosterdsaus met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes
38576	Kalfsgehaktballetjes in arrabiatasaus met aardappel-sperziebonenschotel
38577	Runderstooflapje met jus, rodekool en krieltjes
112155	Sukadelapje in jus met snijbonen, aardappelpuree met spekjes
38580	Hachee met stoofpeertjes en aardappelpuree met tuinkruiden
113481	Runderstooflapje met jus, rode bietjes met zilverui en gekookte aardappelen
113488	Rundervink in arrabiatasaus met tuinbonen en aardappelpuree
108721	Hachee met rodekool en gekookte aardappelen
38581	Kipkerrie met doperwten en notenrijst
38583	Kipkarbonade bonne femme
38584	Kipfilet met champignonsaus, spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden
38585	Kippendij op Brabantse wijze, Parijse worteltjes en aardappelpuree
38586	Kipschotel met gemengde groenten en mini krieltjes
38591	Gevulde kipschnitzel met broccolimix en aardappel rosti's
113485	Kip in pestosaus met broccoli en farfalle
113490	Kip in rode paprikasaus met couscous groenteschotel
108652	Kipdijrolletje in peperonatasaus en stamppot op italiaanse wijze
108759	Kipfilet in jus met doperwten-worteltjes en krieltjes
38592	Boerenkoolstamppot met rookworst en jus
38593	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot met spekjes
38594	Hollandse hachee met hutspot
38596	Speklapjes in mosterdjus met zuurkoolstamppot
38598	Bloemkoolschotel met aardappelschijfjes, spekjes en truffelsaus
112159	Gehaktballen met jus, spruiten met spekjes en gekookte aardappelen
112160	Worst met jus, rode kool en aardappelpuree
38602	Witlofschotel ham en kaas met aardappelpuree met bieslook
108713	Hamlapje in champignonsaus met zomergroenten en mini rosti
108685	Varkensgehaktballetjes in jus, bloemkool met bechamel-kerrie en gebakken krieltjes
38603	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree
38604	Kibbeling met ravigottesaus, gemengde groenten en gebakken kriel
38606	Lekkerbekje met kerrie-gembersaus, doperwten en worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden
38607	Gepaneerde visfilet met hollandaise saus en aardappel-knolselderij schotel met tomaatjes
113483	Zalmfilet in basilicumsaus met toscaanse groentemix en aardappelpuree met tuinkruiden
113486	Visserspotje met gesmoorde prei en gekookte aardappelen
108746	Gele groentecurry met gamba's en notenrijst
108757	Kabeljauw in tomatensaus en preistamppot
108755	Vispannetje met sperzieboontjes en krieltjes
38608	Macaroni ham-kaas
38609	Spaghetti bolognese met kaas
38610	Lasagne bolognese met kaas
38614	Farfalle met tonijn en gamba's in pittige tomatensaus
113482	Macaronischotel met vegetarische grillstukjes
108715	Macaroni bolognese
38616	Kip saté, tjap tjoy en nasi goreng
38617	Babi pangang met pikante groenten met ananas en noedels
38619	Daging rendang, sajour boontjes en witte rijst
38620	Chili con carne met een rijst-groenteschotel
113479	Lamsvlees met Noord-Afrikaanse saus, sperzieboontjes en zoete aardappelpuree
113480	Kip ketjap met sajour lodeh en bami goreng
108712	Babi pangang met tjap tjoy en nasi
108760	Kipsaté met bami
38623	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
38624	Vegetarische rookworst met jus en boerenkoolstamppot
38625	Foe yong hai met nasi goreng
38628	Vegetarische boerengehaktschotel met zoete aardappelpuree
38629	Lasagne groenten
38630	Groenteburger met pestosaus, broccoli en pastarijst met tomaat
38631	Roerbakschotel met stukjes soja-eiwit en noedels
113487	Vegetarische curry met singaporerijst
108653	Vegaballetjes in arrabiatasaus met tuinbonen en rostirondjes
108655	Vegetarische curry met gele rijst-groenteschotel
108656	Vegetarische penne bolognese
108657	Vegetarische saté met bami
108658	Chili sin carne met zilvervliesrijst-groenteschotel
46794	Brabantse snert
46801	Goulashsoep
46804	4-seizoenensoep
46806	Japanse noodle soep

>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
Nee	Ja	●●	●●	●●	470	465	111	5,5	1,4	9,8	1,3	4,7	0,60
Nee	Nee	●●	●●	●●	470	374	89	3,8	1,2	9,3	1,4	4,1	0,43
Nee	Ja	●●	●	●	470	466	112	4,6	1,8	11,8	2,4	4,4	0,62
Ja	Ja	●●	●	●	470	441	106	5,4	2,0	8,1	2,3	5,3	0,78
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	470	330	78	1,6	0,4	11,0	3,5	4,0	0,66
Ja	Ja	●●	●●	●●	470	368	88	3,3	1,0	7,6	1,4	6,1	0,75
Nee	Ja	●●	●●●	●	470	373	89	2,2	0,5	13,0	6,0	4,4	0,60
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	294	70	1,1	0,5	9,2	3,7	4,8	0,56
Ja	Ja	●●●	●	●	350	476	114	5,7	1,9	8,6	2,0	6,1	0,43
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	314	74	0,8	0,3	10,6	5,6	5,1	0,49
Ja	Ja	●●	●	●	470	542	130	4,5	2,1	14,1	1,3	7,0	0,87
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	470	512	123	5,4	1,3	10,5	1,2	7,2	0,77
Ja	Ja	●●	●	●	470	417	101	4,3	2,1	8,3	1,7	6,1	0,73
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	470	364	87	2,8	0,8	10,9	3,6	3,5	0,73
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	470	382	91	3,2	0,6	9,9	4,5	4,8	0,91
Nee	Nee	●●	●	●	470	607	146	7,8	2,1	13,3	1,9	4,6	0,88
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	356	85	2,5	0,7	6,9	0,8	7,8	0,30
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	350	494	118	2,6	0,4	15,0	2,1	8,5	0,47
Ja	Nee	●●	●	●	350	527	126	6,4	2,3	8,8	2,1	7,7	0,75
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	374	89	1,6	0,3	9,6	2,2	8,0	0,29
Nee	Nee	●●	●	●	470	540	130	7,6	3,2	9,2	1,0	5,2	0,76
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	470	350	83	2,1	0,9	9,0	1,2	6,4	0,63
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	313	75	1,4	0,4	10,8	2,9	4,6	0,79
Nee	Nee	●●	●	●	470	473	114	6,6	2,8	9,1	1,3	3,9	0,84
Nee	Nee	●●	●	●	470	501	120	7,2	2,1	7,7	2,1	5,2	0,84
Nee	Nee	●●	●	●	470	471	113	5,6	2,0	9,2	1,6	5,4	0,63
Nee	Nee	●●	●	●	470	480	115	6,2	1,9	10,1	4,4	3,6	0,80
Nee	Ja	●●	●	●	470	408	98	4,8	1,5	9,4	2,2	3,7	0,87
Ja	Ja	●●●	●●	●●	350	376	90	3,6	1,0	7,8	1,8	5,6	0,68
Nee	Ja	●●	●	●	350	478	115	6,8	2,3	7,1	1,6	5,3	0,45
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	470	463	111	5,8	0,9	8,2	1,8	5,8	0,65
Nee	Ja	●●	●	●	470	500	121	4,6	2,0	12,2	1,8	6,0	0,61
Ja	Nee	●●	●	●	470	461	111	4,9	2,2	10,0	2,8	5,6	0,68
Nee	Nee	●●	●	●	470	453	109	5,1	2,4	11,1	1,7	3,8	0,72
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	441	106	5,5	0,9	7,1	2,9	6,3	0,63
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	356	85	3,7	0,6	6,8	2,2	5,3	0,48
Nee	Ja	●●	●	●	350	551	132	5,6	2,4	13,0	2,8	6,5	0,67
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	318	76	1,3	0,6	9,2	2,2	6,0	0,62
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	327	79	3,0	0,6	6,8	1,7	5,1	0,43
Nee	Nee	●	●	●	470	643	154	7,5	2,9	15,0	1,5	6,2	0,83
Ja	Nee	●●	●●●	●	470	524	125	3,6	1,3	15,6	2,9	6,3	0,82
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	502	120	5,5	0,8	13,6	3,8	4,0	0,63
Ja	Nee	●●	●●●	●	470	435	103	2,9	0,4	13,5	2,4	5,2	0,86
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	474	113	3,1	0,3	13,0	2,3	6,7	0,72
Nee	Nee	●●	●	●	350	540	129	4,4	1,8	16,2	3,1	5,3	0,80
Ja	Ja	●●	●●●	●	470	525	125	4,6	1,2	13,3	4,9	6,7	0,87
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	450	107	2,2	0,7	17,3	5,2	4,4	0,73
Ja	Nee	●●	●	●	470	441	105	3,3	2,1	13,7	2,7	5,5	0,65
Nee	Ja	●●	●●●	●	470	421	100	2,3	0,8	14,1	3,2	4,3	0,84
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	333	80	2,6	0,8	8,4	4,5	4,5	0,81
Ja	Ja	●●●	●	●	350	415	97	3,2	1,9	11,6	4,9	5,2	0,80
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	460	110	3,8	0,9	12,0	3,9	6,1	0,44
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	350	584	139	5,3	1,3	14,8	5,4	7,4	0,46
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	470	307	73	2,2	0,4	10,6	4,0	1,8	0,76
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	470	417	100	4,4	0,8	9,4	1,1	4,9	0,81
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	548	130	5,1	0,9	17,0	5,4	3,5	0,92
Nee	Ja	●●	●●●	●	470	361	86	2,6	0,4	11,2	4,2	3,4	0,79
Nee	Ja	●●	●●●	●	470	439	104	4,0	0,8	13,6	4,5	2,7	0,64
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	470	398	95	3,1	0,9	10,6	2,1	5,2	0,59
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	533	127	2,5	0,6	19,4	4,6	5,8	0,77
Nee	Nee	●●●	●	●	350	448	107	4,1	1,9	11,9	2,0	4,6	0,40
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	350	492	117	4,7	0,5	11,0	1,9	6,5	0,81
Nee	Nee	●●	●	●	350	608	145	6,5	1,8	13,4	4,2	6,9	0,78
Nee	Ja	●●	●●●	●	350	532	127	3,6	1,1	16,5	3,7	5,9	0,83
Ja	Nee	●●	●●●	●	350	590	141	5,0	1,2	15,5	5,7	7,2	0,41
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	389	92	1,2	0,2	13,9	3,3	4,9	0,48
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	426	102	2,6	1,1	12,7	1,8	6,0	0,82
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	500	236	56	1,7	0,4	5,5	1,8	3,7	0,88
Ja	Nee	●●●	●●	●●	500	321	77	4,5	1,0	4,5	1,9	4,1	0,90
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	500	180	43	0,5	0,2	6,7	0,5	2,6	0,96

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

ZOUTARM	Rund	38648	Rundergehaktballen in uienjus met witlof en gekookte aardappelen
	Rund	38649	Rundervink in mosterdsaus met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes
	Rund	38651	Runderstooflapje met jus, rodekool en krieltjes
	Rund	114199	sukadelapje in jus met snijbonen, aardappelpuree met spekjes
	Rund	38654	Kipkarbonade bonne femme
	Gevogelte	38656	Kipfilet met champignonsaus, spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden
	Gevogelte	38657	Kalkoenbiefstuk in dragonsaus, tuinbonen en gekookte aardappelen
	Gevogelte	38658	Kipfilet op Brabantse wijze, Parijse worteltjes en aardappelpuree
	Stamppot	38659	Boerenkoolstamppot met rookworst en jus
	Stamppot	38660	Hollandse hachee met hutspot
	Stamppot	38661	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot met spekjes
	Stamppot	38662	Speklapjes in mosterdjus met zuurkoolstamppot
	Varken	38664	Gesneden varkenshaas in champignonsaus met broccoli en aardappelpuree
	Vis	38666	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree
	Vis	38667	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes
	Vis	38669	Lekkerbekje met kerrie-gembersaus, doperwten en worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden
	Vis	38670	Gepaneerde visfilet met hollandaise saus en aardappel-knolselderij schotel met tomaatjes
	Pasta	38673	Macaroni ham-kaas
	Pasta	38677	Spaghetti bolognese met kaas
	Werelds	38678	Varkenshaas met satésaus, atjar tjampoer en bami goreng
	Werelds	38682	Wokschotel met kip, sesamsaus, oosterse groenten en notenrijst
	Vegetarisch	38683	Vegetarische balletjes in ketjapsaus, atjar ananas en bami goreng
	Vegetarisch	38685	Vegetarische boerengehaktschotel met zoete aardappelpuree
	Vegetarisch	38686	Foe yong hai met nasi goreng
	Vegetarisch	38688	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
GEMALEN	Rund	113509	Hachee met hutspot
	Rund	113508	Boerengehaktschotel met zoete aardappelpuree
	Gevogelte	113505	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden
	Gevogelte	114201	Kippendij op Brabantse wijze, Parijse worteltjes en aardappelpuree
	Varken	113506	Rookworst met jus en boerenkoolstamppot
	Varken	114200	Worst met jus, broccoli, aardappelpuree
	Vis	113503	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook
	Vis	113504	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes
	Vegetarisch	114203	Foe yong hai met nasi goreng
	Vegetarisch	113501	Vegetarische grillstukjes met jus, rode kool en aardappelpuree
GEMALEN ZOUTARM	Rund	113516	Runderstooflapje met jus, rodekool en aardappelpuree
	Rund	114204	Hollandse hachee met hutspot
	Rund	114205	Boeren gehaktschotel met zoete aardappelpuree
	Gevogelte	114206	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden
	Gevogelte	113513	Kipkerrie met doperwten en notenrijst
	Varken	113514	Babi pangang met pikante groente ananas en nasi goreng
	Vis	114208	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook
	Vis	114209	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes
	Vegetarisch	113512	Romige paddenstoelenhachee met spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden
	Vegetarisch	113511	Vegetarische balletjes in champignonsaus, rode bietjes met zilveruitjes en zoete aardappelpuree
HYPO-ALLERGEEN	Rund	113470	Runderstooflapje met jus, rode kool en gekookte aardappelen
	Varken	113469	Varkenshaas met jus, groentemix en gekookte aardappelen
	Gevogelte	113472	Kipfilet in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst
	Vegetarisch	113467	Kikkererwten-kidneybonenschotel met zilvervliesrijst
	Pasta	113478	Spaghettischotel met tomaat, gehakt en bladspinazie
	Gevogelte	113477	Exotische Kipschotel met gekookte krieltjes
	Gevogelte	113474	Kipfilet met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen
	Vegetarisch	113475	Paddenstoelenstoverij met rijst-groenteschotel
GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ	Rund	38732	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème, aardappelpuree met bieslook
	Rund	38733	Hollandse hachee met hutspot
	Rund	38737	Rundertartaartje met jus en boerenkoolstamppot
	Rund	113493	Hachee met hutspot
	Gevogelte	38735	Kip saté, atjar tjampoer en nasi goreng
	Gevogelte	38739	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gebakken krieltjes
	Gevogelte	113494	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gekookte aardappelen
	Varken	38734	Babi pangang, pikante groente met ananas nasi goreng
	Vis	38738	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie, aardappelpuree met tuinkruiden
	Pasta	38741	Pasta bolognese
	Pasta	113491	Pasta bolognese
	Vegetarisch	113494	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gekookte aardappelen
GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ ZOUTARM	Rund	38742	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème, aardappelpuree met bieslook
	Rund	38743	Hollandse hachee met hutspot
	Gevogelte	38747	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gebakken krieltjes
	Varken	38745	Babi pangang, pikante groente ananas, nasi goreng
	Vis	38746	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie, aardappelpuree met tuinkruiden
	Pasta	38750	Pasta bolognese
	Vegetarisch	38748	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilveruitjes en gekookte aardappelen

>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
Ja	Nee	●●	●●	●●	470	382	91	3,7	1,2	9,3	1,2	4,6	0,16
Nee	Ja	●●	●	●	470	432	104	4,2	1,7	10,8	2,8	4,3	0,29
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	470	324	77	1,3	0,3	11,0	3,5	4,4	0,14
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	319	76	2,8	0,7	7,3	1,3	4,8	0,29
Ja	Nee	●●	●●	●●	470	491	118	5,4	1,3	9,0	1,3	7,4	0,30
Ja	Ja	●●	●	●	470	400	97	4,4	2,1	7,9	1,4	5,4	0,22
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	470	388	92	2,1	0,7	10,1	1,5	7,3	0,16
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	470	346	82	2,2	0,6	10,5	3,4	4,2	0,14
Nee	Nee	●●	●	●	470	503	121	6,1	2,6	9,6	0,7	5,9	0,22
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	329	78	1,5	0,4	10,3	2,6	5,1	0,13
Ja	Nee	●●●	●●	●●	470	329	78	2,1	0,9	8,5	1,0	5,6	0,21
Nee	Nee	●●	●	●	470	471	113	6,3	2,6	9,1	1,4	4,2	0,25
Ja	Ja	●●●	●●	●●	470	343	82	3,4	1,2	6,5	1,0	5,4	0,17
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	470	459	110	5,7	0,9	7,9	1,6	5,8	0,21
Ja	Ja	●●	●	●	470	363	88	3,6	1,9	8,4	1,3	4,5	0,16
Ja	Nee	●●	●	●	470	460	111	4,9	2,2	9,9	2,7	5,6	0,17
Nee	Nee	●●	●	●	470	455	110	5,0	2,4	10,9	1,5	4,4	0,21
Nee	Nee	●	●	●	470	634	152	7,1	2,3	15,8	1,6	5,6	0,23
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	523	125	3,6	1,3	15,9	2,7	6,2	0,26
Ja	Nee	●●	●●●	●	470	522	124	3,8	0,9	15,2	7,9	6,6	0,26
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	582	138	4,5	0,5	17,7	3,4	5,9	0,24
Ja	Nee	●●	●●●	●	470	444	106	1,5	0,2	16,3	7,8	5,7	0,26
Ja	Ja	●●	●●●	●	470	405	96	2,6	0,4	12,2	4,1	4,9	0,17
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	441	105	4,2	0,8	12,1	3,8	4,2	0,24
Nee	Ja	●●	●●●	●●●	470	359	86	2,4	0,4	10,8	3,6	4,1	0,25
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	357	85	1,1	0,3	12,6	2,9	6,1	0,77
Ja	Nee	●●	●●	●●	350	483	115	4,4	1,4	11,8	3,7	6,4	0,85
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	417	100	3,6	1,1	9,5	1,8	6,8	0,73
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	350	390	93	2,9	0,8	12,2	3,7	3,5	0,79
Nee	Nee	●●	●	●	350	539	129	6,2	2,2	11,5	1,2	6,0	0,76
Nee	Nee	●●	●	●	350	498	119	6,4	1,8	9,0	1,5	5,7	0,79
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	350	485	116	5,5	1,0	9,9	2,0	5,8	0,71
Ja	Nee	●●●	●●	●●	350	392	95	3,3	1,5	9,5	1,4	5,8	0,73
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	350	489	116	4,2	0,7	13,4	5,5	5,8	0,80
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	350	417	100	3,5	0,5	10,6	4,5	4,9	0,75
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	389	93	2,6	0,6	10,7	3,7	5,8	0,24
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	361	86	1,6	0,4	12,5	2,8	4,6	0,26
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	350	436	104	4,4	1,0	10,3	3,6	4,6	0,25
Nee	Nee	●●●	●●	●●	350	385	92	3,8	1,2	9,5	1,8	4,3	0,24
Ja	Nee	●●●	●	●	350	422	102	3,7	2,0	10,3	1,1	5,8	0,27
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	436	103	2,1	0,5	14,7	6,7	5,8	0,27
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	350	469	112	5,6	1,0	9,5	1,7	5,1	0,26
Ja	Nee	●●●	●●	●●	350	377	91	3,3	1,4	9,4	1,3	4,9	0,27
Ja	Ja	●●●	●	●	350	439	105	3,5	1,6	11,5	2,1	5,8	0,26
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	451	108	2,7	1,0	12,9	4,4	6,6	0,24
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	360	86	2,4	0,6	9,7	5,5	5,2	0,68
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	281	67	1,0	0,3	5,8	1,6	7,8	0,71
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	366	87	1,5	0,3	10,9	2,9	6,8	0,62
Nee	Ja	●●	●●●	●	350	533	127	3,0	0,4	18,7	3,3	4,7	0,75
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	446	105	2,7	0,8	13,2	1,5	5,6	0,48
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	390	93	2,9	0,4	9,8	4,4	6,2	0,48
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	273	65	0,8	0,2	6,5	1,4	6,9	0,45
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	395	94	2,7	0,4	11,9	1,0	4,5	0,48
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	470	390	94	4,3	1,0	6,4	1,5	6,4	0,82
Ja	Ja	●●●	●●●	●	470	349	83	1,5	0,4	11,6	2,9	5,0	0,75
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	470	364	87	2,6	0,6	9,4	0,9	5,8	0,78
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	350	362	86	1,6	0,4	11,4	2,7	5,7	0,72
Ja	Nee	●●	●●●	●	470	500	119	3,8	1,2	14,0	5,9	6,3	0,83
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	346	82	2,4	0,4	9,2	1,5	5,5	0,63
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	290	69	1,4	0,4	6,8	1,6	6,7	0,54
Ja	Ja	●●	●●●	●	470	452	107	2,5	0,6	15,2	6,5	5,4	0,68
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	470	432	103	5,5	0,7	7,2	1,5	5,6	0,64
Nee	Nee	●	●●●	●	470	633	150	3,6	1,0	23,0	2,7	5,4	0,74
Nee	Nee	●●	●●●	●	350	598	142	3,3	0,9	21,0	2,7	5,7	0,74
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	350	290	69	1,4	0,4	6,8	1,6	6,7	0,54
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	470	330	79	3,6	0,7	6,0	1,3	5,0	0,16
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	316	75	1,5	0,4	9,9	2,6	4,7	0,26
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	327	78	2,4	0,4	8,7	1,2	4,7	0,20
Ja	Ja	●●	●●●	●	470	456	108	2,6	0,6	15,2	6,5	5,5	0,26
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	470	432	103	5,4	0,8	7,3	1,3	5,6	0,26
Nee	Nee	●●	●●●	●	470	578	137	3,1	0,8	22,4	2,6	4,1	0,15
Nee	Ja	●●●	●●●	●	470	268	64	0,7	0,1	11,6	3,6	1,7	0,16

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

www.vanhoeckel.nl