

MAALTIJDBROCHURE

SMAKELIJK

*Vriesvers
maaltijden*



**VERS,
GEZOND
& LEKKER**

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze Smakelijke maaltijden. Ons menu aanbod biedt een gevarieerd assortiment aan gerechten om in elk seizoen iets lekkers te kiezen.

www.demaaltijdservice.nl
Telefoon 085-9020492

Dé Maaltijdservice

Lekkere en gezonde maaltijden aan huis



EEN SMAKELIJK VOORWOORD

Wat fijn dat u de vernieuwde Smakelijk in handen heeft. Vernieuwd? Ja zeker, want de brochure ziet er frisser uit en bevat een aantal heerlijke nieuwe maaltijden. Daarnaast zijn onze maaltijden nu voorzien van een Nutri-Score. Misschien kent u Nutri-Score al. De Nutri-Score is een label dat u helpt bij het maken van een keuze voor een gezonde maaltijd. Wij leggen u op pagina 5 van deze brochure graag uit hoe het precies zit. Wist u dat de meeste van onze maaltijden de hoogste score (een A of een B) krijgen?

Naast de keuze uit een groot aanbod aan afwisselende maaltijden, kunt u ook kiezen voor een kleinere maaltijd. De kleinere maaltijden wegen 350 gram en bevatten gemiddeld 20 gram eiwit en 150 gram groenten. Zo krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen, zonder dat u hier meer voor hoeft te eten.

In deze vernieuwde Smakelijk is er naast iets vernieuwends, ook ruimte voor iets vertrouwds. Onze koks hebben natuurlijk 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.

Geniet van uw maaltijd!



KEUZE UIT 9 SOEPEN 10

Daging rendang
met sajour boontjes
en witte rijst



Boerenkoolstamppot
met rookworst en jus

Enorme keuze
in vegetarische
gerechten



Inhoud

Voorwoord	2	Hypoallergeen	26
8 vragen over Nutri-Score beantwoord	5	Maaltijdsoepen	27
Bereidingswijze	6	Pannenkoeken en poffertjes	28
Goed om te weten	8	Toetjes	30
Soepen	10	Assortidozen	32
Rundvlees	12	Menukaart zoutarm	36
Gevogelte	14	Menukaart gemalen	37
Stamppot	16	Menukaart gemalen zoutarm	37
Varkensvlees	17	Menukaart gluten- & lactosevrij	38
Vis	18	Menukaart hypoallergeen	38
Pasta	20	Menukaart gluten- & lactosevrij zoutarm	39
Werelds	22	Voedingswijzer	40
Vegetarisch	24		

Bestelwijze

Aantal maaltijden bepalen

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

Kies uw maaltijden

Alle reguliere maaltijden staan met een foto in deze brochure. 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.

Bestellen

Elke maaltijd in deze brochure heeft een bestelnummer. 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?

Neem dan contact op met uw maaltijdservice.

Legenda maaltijden:

950468 Bestelnummer maaltijd

 Halal maaltijden

 Eiwitrijke maaltijd

 >150 gram groenten

B 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.

Assortimentsdozen

In deze brochure 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 omschrijving van een maaltijd een artikelnummer: dit nummer is uitsluitend bestemd voor bulkbestellingen door instellingen/bedrijven.

8 VRAGEN OVER NUTRI-SCORE BEANTWOORD

Onze maaltijden zijn tegenwoordig voorzien van een letter, meestal een A of een B. Dit is Nutri-Score: een nieuw logo dat helpt om een gezondere voedingskeuze te maken. Officieel is Nutri-Score nog niet ingevoerd in Nederland. Toch zult u het logo al steeds vaker tegenkomen. Wij helpen u daarom graag op weg door de meest gestelde vragen over Nutri-Score te beantwoorden.

1 Hoe werkt Nutri-Score?

Nutri-Score is eigenlijk een soort weegschaal die rekening houdt met de positieve en de minder positieve eigenschappen van een maaltijd. De gemiddelde score wordt weergegeven in vijf niveaus: A (heeft de voorkeur) tot E (beter vermijden). Voedingsstoffen die niet gezond zijn, verhogen de waarde. Dat geldt bijvoorbeeld voor suiker, verzadigd (slecht) vet en zout. Gezonde voedingsmiddelen en -stoffen, zoals fruit, groente, peulvruchten, noten, vezels en eiwitten, verlagen de score. Een groene A is dus de beste keuze, een rode E de minste.

2 Wanneer wordt Nutri-Score ingevoerd?

De overheid is hierover nog in overleg. Om Nutri-Score beter aan te laten sluiten op de schijf van vijf wordt het logo aangepast, voordat het in Nederland wordt ingevoerd. Dit gebeurt waarschijnlijk in de loop van dit jaar.

3 Waarom hebben onze maaltijden nu al Nutri-Score?

Wij lopen graag voor op het gebied van gezond eten en vinden het belangrijk om u te helpen bij het maken van een bewuste voedingskeuze. In onze ogen is Nutri-Score een goede manier om dit te doen. Daarom zijn onze maaltijden nu al door onze diëtisten voorzien van een Nutri-Score.

4 Hoe scoren de maaltijden in deze brochure?

De maaltijden die Nutri-Score A hebben, zijn voorzien van een groene sticker met de tekst 'Gezonde A keus'. In de voedingswaardetabel zijn alle maaltijden voorzien van de Nutri-Score.



5 Is Nutri-Score een internationaal logo?

Nutri-Score is bedacht in Frankrijk en daar wordt het al een geruime tijd vermeld. Ook in België en Spanje is het logo ingevoerd. Groot-Brittannië heeft een eigen systeem ontwikkeld.

6 Gaat Nutri-Score uit van één portie?

Nee, Nutri-Score gaat bewust uit van 100 gram (of milliliter). Op die manier kunt u verschillende voedingsmiddelen objectief met elkaar vergelijken. Als Nutri-Score zou worden berekend op basis van de portiegrootte, dan konden fabrikanten Nutri-Score op hun producten manipuleren door de portie groter of kleiner te maken.

7 Zegt Nutri-Score ook iets over duurzaamheid?

Nee, Nutri-Score zegt echt alleen iets over de samenstelling van een maaltijd en of dit een gezonde keuze is.

8 Zegt Nutri-Score iets over allergenen?

Nee, Nutri-Score zegt niets over allergenen: de stoffen waarvoor u allergisch kunt zijn of waar u overgevoelig op kunt reageren.

HOE HERKENT U EEN GEZONDE MAALTIJD?

- A** Gezond: deze maaltijd scoort het best
- B** Behoorlijk gezond: deze maaltijd scoort goed
- C** Neutraal: deze maaltijd is niet gezond, maar ook niet ongezond
- D** Behoorlijk ongezond: voor deze maaltijd zijn er betere alternatieven
- E** Ongezond: deze maaltijd kunt u beter vermijden

Verpakking

Op een bord

De verpakking van de maaltijd is speciaal ontwikkeld om deze op een porseleinen bord, afgedekt met een magnetrondeksel, op temperatuur te brengen. Door deze wijze van verwarmen wordt de geur, kleur en smaak van de maaltijd geborgd. Een gedekte tafel met een porseleinen bord eet immers prettiger dan vanuit een kunststof bakje. Geniet van uw maaltijd!

**STAP 1**

Neem de maaltijd uit het vriesvak en verwijder de folie.

STAP 2

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

**STAP 3**

Plaats een magnetrondeksel over de maaltijd. U kunt hier ook de lege verpakking voor gebruiken. Zet deze omgekeerd als deksel over de maaltijd.


 05:00
STAP 4

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

 11:00
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.

Eet smakelijk



In de verpakking

 05:00
**STAP 2**

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

 11:00
STAP 3

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 verwijder.

**STAP 5**

Schep de maaltijd over op een bord.

STAP 1

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



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.

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

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 uw bord leeg te eten en niets weg te hoeven gooien. Daarnaast raden deskundigen steeds vaker aan de drie hoofdmaaltijden 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 een vriesverse maaltijd 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 kost u een kwartiertje. Zo staat uw maaltijd dus lekker snel op tafel.

De smaak blijft goed behouden

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

VOOR EEN DUURZAME TOEKOMST!

Het gebruik van duurzame producten wordt steeds meer gevraagd door de maatschappij. Om deze reden maken wij in onze maaltijden zoveel mogelijk gebruik van duurzaam geproduceerde ingrediënten. Dit betekent dat dieren voldoende ruimte hebben en naar buiten mogen. Vis duurzaam wordt gevangen of duurzaam wordt gekweekt. Alles voor een beter dierenwelzijn.



حلال

Halal maaltijden

Een aantal van onze maaltijden zijn halal gecertificeerd. Halal keurmerken staan op vlees van dieren die geslacht zijn volgens de Islamitische wetten. U kunt deze maaltijden herkennen aan het bovenstaande icoontje.

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 26.

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

951410

Soep van de dag
6 smaken à 220 ml
728132



Heldere **selderijsoep**



Gebonden **champignonsoep**



Heldere **ossenstaartsoep**



Tomaten groentesoep



Koninginnesoep



Heldere **drinkbouillon**



Deze
soepen zijn
glutenvrij



KLASSIEKE SOEP

SOEPER LEKKER

951430

Klassieke soep
2 x 3 smaken à 220 ml
157174



Heldere **groentesoep**



Gebonden **tomatensoep**



Heldere **kippensoep**



EEN LEKKER MALS SUKADELAPJE

952155

Sukadelapje in jus
met snijbonen, aardappelpuree
met spekjes

112155

Kleine maaltijd 350 gram



D

953489

Runderstooflapje
met jus, rode bietjes
met zilverui en gekookte
aardappelen

113481



D

953488

Rundervink
in arrabiatasaus
met tuinbonen en
aardappelpuree

113488



D

959003

Hachee
met rode kool
en gekookte
aardappelen

108721



D

950468

Jachtschotel
met zuurkoolstamppot

130468



D

952155

Sukadelapje in jus
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



E

958580

Hachee
met stoofpeertjes en aardappelpuree
met tuinkruiden

38580



B

958552

Rundergehaktballen in uienjus
met witlof en gekookte
aardappelen

38552



B

958576

Kalfsgehaktballetjes
in arrabiatasaus met aardappel
sperziebonenschotel

38576





958581

Kipkerrie
met doperwten
en notenrijst
38581



958583

Kipkarbonade bonne femme
kipkarbonade met een garnituur van
groenten en gebakken aardappel
38583



958584

Kipfilet met champignonsaus,
spinazie à la crème en aardappelpuree
met tuinkruiden
38584



958585

Kippendij op Brabantse wijze
met Parijse worteltjes en
aardappelpuree
38585



958586

Kipschotel
met gemengde groenten
en mini krieltjes
38586



958591

Gevulde kipschnitzel
met broccolimix en
aardappelrosti's
38591

*Kleine maaltijd
350 gram*



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?

*Een
klassieker!*

حلال



953490

Kip in rode paprikasaus
met couscous
groenteschotel
113490

C



958759

Kipfilet
in jus met doperwten-
worteltjes en krieltjes
108759

C



950467

kippenragout
met bourgondische
groentemix en gebakken
aardappelblokjes
130467



Om te smullen



958594

Hutspot
met Hollandse hachee
38594

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

959004

Hamlapje
in champignonsaus
met zomergroenten
en mini rösti
108713



B

954996

Varkensworst
met rode bieten, ui
en aardappelpuree
met spek
124996



B

959007

Varkensgehaktballetjes
in jus, bloemkool met
bechamel-kerrie en
gebakken krieltjes
108685



B



B

958592

Boerenkoolstamppot
met rookworst en jus
38592



C

958593

Andijviestamppot met spekjes
met kipfilet in jus
38593



C

958598

Bloemkoolschotel
met aardappelschijfjes, spekjes en
truffelsaus
38598



B

952159

Gehaktballen
met jus, spruiten met spekjes en
gekookte aardappelen
112159



D

958594

Hutspot
met Hollandse hachee
38594



B

958596

Zuurkoolstamppot
met speklapjes in mosterdjus
38596



B

952160

Worst
met jus, rode kool en
aardappelpuree
112160



D

958602

Witlofschotel ham en kaas
met aardappelpuree met bieslook
38602





VIS

GEZOND
A
KEUS

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, doperwtten-worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden

38606



C

958607

Gepaneerde visfilet

met Hollandaise saus en aardappelknolselderij schotel met tomaatjes

38607

Kleine maaltijd 350 gram

GEZOND
A
KEUS

E

953483

Zalmfilet

in basilicumsaus met toskaanse groentemix en aardappelpuree met tuinkruiden

113483

GEZOND
A
KEUS

D

953486

Visserspotje

met gesmoorde prei en gekookte aardappelen

113486

GEZOND
A
KEUS

C

959002

Gele groentecurry

met gamba's en notenrijst

108746

GEZOND
A
KEUS

D

958755

Vispannetje

met sperzieboontjes en krieltjes

108755

GEZOND
A
KEUS

C

950463

Lekkerbekje

met worteltjes en aardappelpuree

130463

958603

Gebakken zalmfilet

met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree

38603

Malse zalmfilet

VIS





Mediterraans genieten



A

Macaroni ham-kaas

38608

958608



A

**Spaghetti Bolognese
met kaas**

38609

958609



D

**Lasagne Bolognese
met kaas**

38610

958610



A

D

**Farfalle met tonijn
en gamba's in pittige tomatensaus**

38614

958614

Kleine maaltijd 350 gram



A

C

**Macaronischotel
met vegetarische
grillstukjes**

113482

953482



A

Macaroni Bolognese

108715

958715



A

B

**Kip in pestosaus
met broccoli en farfalle**

113485

953485

**Lasagne Bolognese
met kaas**

38610

958610



B

958616

Kipsaté
met tjap tjoy en
nasi goreng
38616



C

958617

Babi pangang
met pikante groenten, ananas en
Chinese noedels
38617



C

958619

Daging rendang
met sajour boontjes
en witte rijst
38619



B

958620

Chili con carne
met een
rijst-groenteschotel
38620

Kleine maaltijd 350 gram



E

953479

Lamsvlees
met Noord-Afrikaanse
saus, sperzieboontjes en
zoete aardappelpuree
113479



D

953480

Kip ketjap
met sajour lodeh
en bami goreng
113480



C

959006

Babi pangang
met nasi en
tjap tjoy
108712



C

958760

Kipsaté
met bami
108760



Wereldse specialiteit

958616

Kipsaté
met tjap tjoy en nasi goreng
38616



Lekker GENIETEN

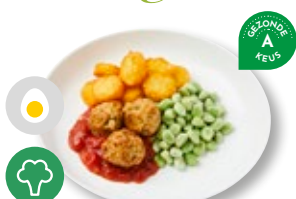


Groenteburger
met pestosaus, broccoli en
pastarijst met tomaat
958630

Kleine maaltijd 350 gram



D **Vegetarische
curry**
met singaporerijst
953487 113487



D **Vegaballetjes**
in arrabiatasaus
met tuinbonen
en rostirondjes
959008 108653



C **Vegetarische
curry**
met gele rijst-
groenteschotel
959009 108655



E **Vegetarische
stukjes**
in paddenstoelen-
truffelsaus, snijbonen
met nootmuskaat
en gekookte
aardappelen
950455 130455



B **Vegetarische
(kikkererwt)-
penne bolognese**
959010 108656



C **Vegetarische saté**
met bami
959011 108657



C **Chili sin carne**
met zilvervliesrijst-
groenteschotel
959001 108658



B **Hachee van paddenstoelen**
rode bietjes met zilveruitjes en
aardappelpuree met tuinkruiden
958623 38623



A **Vegetarische rookworst**
met jus en
boerenkoolstampot
958624 38624



A **Foe yong hai**
met nasi goreng
958625 38625



A **Vegetarische
boerengehaktshotel**
met zoete aardappelpuree
958628 38628



D **Groenten Lasagne**
958629 38629



A **Groenteburger**
met pestosaus, broccoli en
pastarijst met tomaat
958630 38630



Hypoallergeen 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



Runderlapje
met jus, rode kool en gekookte aardappelen
113470
953470



Varkenshaas
met jus, groentemix en gekookte aardappelen
113469
953469



Kipfilet
in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst
113472
953472



Kikkererwten-kidneybonenschotel
met zilvervliesrijst
113467
953467



Spaghettischotel
met tomaat, gehakt en bladspinazie
113478
953478



Exotische kipschotel
met gekookte krieltjes
113477
953477



Kipfilet
met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen
113474
953474



Paddenstoelenstoverij
met rijst-groenteschotel
113475
953475



Brabantse snert
met spek en rookworst
46794
956794



Goulashsoep
46801
956801



4-seizoenensoep
verse soep met wortel, knolselderij, prei, aardappel en kip
46804
956804



Japanse noodlesoep vegetarisch
kruidige bouillonsoep gevuld met verse groenten
46806
956806



A

Appelpannenkoeken

2 stuks

957500

728111



A

Spekpannenkoeken

2 stuks

957501

728043



A

Pannenkoeken naturel

4 stuks

957503

728116



A

Oud-Hollandse poffertjes

Schaaltje à 24 stuks

957505

728124

LEKKER &

Luchtig!

LEKKER & 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 Appelmoes à 100 ml
- 2x Chocolademousse à 140 ml
- 2x Bitterkoekjesmousse à 140 ml
- 2x Aardbeienmousse à 140 ml
- 2x Sinaasappelmousse à 140 ml



959946 Populair
44796

- 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 doperwt en worteltjes,
aardappelpuree met tuinkruiden



954465 Lekker hollands
114465

- 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



954466 Wereldgerechten
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



959952 Voor stevige trek
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**

**954467 Vegetarisch**

114467

Groenten lasagne**Vegetarische boerengehaktshotel**
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**Vegetarische saté**
met bami**959956 Zoutarm**

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**Spaghetti bolognese**
met kaas**Zuurkoolstamppot**
met speklapjes in mosterdjus



RUNDEVLEES

958648	Rundergehaktballen in uienjus met witlof en gekookte aardappelen	38648	C
958649	Rundervink in mosterdsaus, 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	D



GEVOGELTE

958654	Kipkarbonade bonne femme	38654	C
958656	Kipfilet in champignonsaus met spinazie à la crème en aardappelpuree	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

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	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	D
958669	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus met doperwten en worteltjes en aardappelpuree	38669	C
958670	Gepaneerde vis met hollandaisesaus en aardappel-knolselderijschotel	38670	C



PASTA

958677	Spaghetti bolognese met kaas	38677	A
--------	------------------------------	-------	---



WERELDS

958678	Varkenshaas in satésaus met atjar tjampoer en bami goreng	38678	C
--------	---	-------	---



VEGETARISCH

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



RUNDEVLEES

● 953509	Hachee met hutspot	113509	F
● 953508	Boerengehaktshotel met zoete aardappelpuree	113508	F



GEVOGELTE

● 953505	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden	113505	F
● 954201	Kippendij op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	114201	F



VARKENSVLEES

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



RUNDEVLEES

● 953516	Runderstooflapje met jus, rodekool en aardappelpuree	113516	F
● 954204	Hollandse hachee met hutspot	114204	F
● 954205	Boeren gehaktshotel 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

● 953515	Babi pangang met pikante groente ananas en 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

MENUKAART *Gluten- & lactosevrij*

Prijscodering

	RUNDEVLEES		
958732	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	38732	E
958733	Hollandse hachee met hutspot	38733	E
958737	Rundertartaartje met jus en boerenkoolstampot	38737	E
● 953477	Hachee met hutspot	113493	E
	GEVOGELTE		
958735	Kip saté, atjar tjampoer en nasi goreng	38735	E
958739	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gebakken krieltjes	38739	E
● 953494	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gekookte aardappelen	113494	E
	VARKENSVLEES		
958734	Babi pangang, pikante groente met ananas nasi goreng	38734	E
	VIS		
958738	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden	38738	E
	PASTA		
958741	Pasta bolognese	38741	E
● 953491	Pasta bolognese	113491	E
	VEGETARISCH		
958740	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilveruitjes en gekookte aardappelen	38740	E

MENUKAART *Hypoallergenen*

●	953470	Runderlapje met jus, rode kool en gekookte aardappelen	113470	E
	GEVOGELTE			
●	953472	Kipfilet in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst	113472	E
●	953477	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

MENUKAART *Gluten- & lactosevrij zoutarm*

Prijscodering

	RUNDEVLEES		
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	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilveruitjes en gekookte aardappelen	38748	E

● Kleine maaltijd 350 gram

VOEDINGSWIJZER *Standaard*

			Nutri-score	>150 gram groente	eiwitrijk	energie- bepekt	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
	38551	Kalfsgehaktballetjes in jus met bloemkool à la crème-kerrie en aardappelrosti's	B	Ja	Nee	••	••	••	470	466	112	5,5	1,4	9,9	1,3	4,7	0,60
	38552	Rundergehaktballen in uienjus met witlof en gekookte aardappelen	B	Nee	Nee	••	••	••	470	370	88	3,8	1,3	9,0	0,9	3,8	0,42
	38554	Rundervink in mosterdsaus met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes	B	Ja	Nee	••	•	•	470	462	111	4,7	1,7	11,9	2,3	4,0	0,75
	38576	Kalfsgehaktballetjes in arrabiatasaus met aardappel-sperziebonenschotel	B	Ja	Nee	••	•	•	470	445	107	5,4	2,0	8,2	2,4	5,3	0,76
	38577	Runderstooflapje met jus, rodekool en krieljtjes	A	Nee	Ja	•••	•••	•	470	328	78	1,6	0,4	11,0	3,6	4,0	0,66
	112155	Sukadelapje in jus met snijbonen, aardappelpuree met spekjes	B	Ja	Ja	••	••	••	470	368	88	3,3	1,0	7,7	1,4	6,1	0,76
	38580	Hachee met stoofpeertjes en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Nee	Nee	••	•••	•	470	423	101	3,3	0,3	12,7	5,9	4,5	0,60
	113481	Runderstooflapje met jus, rode bietjes met zilverui en gekookte aardappelen	B	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	294	70	1,1	0,5	9,3	3,7	4,8	0,56
	113488	Rundervink in arrabiatasaus met tuinbonen en aardappelpuree	A	Ja	Ja	•••	•	•	350	475	114	5,7	1,9	8,5	2,0	6,1	0,42
	108721	Hachee met rodekool en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	314	75	0,8	0,3	10,7	5,6	5,1	0,49
	130468	Jachtschotel met zuurkoolstampot	B	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	425	102	4,4	1,1	9,2	1,2	5,4	0,80
	38581	Kipkerrie met doperwt en notenrijst	B	Ja	Ja	••	•	•	470	547	131	4,6	2,3	14,1	1,2	7,1	0,84
	38583	Kipkarbonade bonne femme	B	Nee	Ja	••	•••	•••	470	512	122	5,4	1,3	10,5	1,2	7,2	0,77
	38584	Kipfilet met champignonsaus, spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Ja	••	•	•	470	425	102	4,5	2,2	8,3	1,7	6,1	0,72
	38585	Kippendij op brabantse wijze, Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Nee	Nee	••	•••	•	470	360	86	2,8	0,8	10,7	3,6	3,5	0,72
	38586	Kipschotel met gemengde groenten en mini krieljtjes	A	Ja	Ja	••	•••	•••	470	382	91	3,2	0,6	9,8	4,5	4,8	0,88
	38591	Gevulde kipschnitzel met broccolimix en aardappel rosti's	B	Ja	Nee	••	•	•	470	605	145	7,5	2,7	13,5	2,0	4,7	0,75
	113490	Kip in rode paprikasaus met couscous groenteschotel	B	Nee	Ja	••	•••	•	350	499	119	2,8	0,4	14,9	2,2	8,5	0,46
	108759	Kipfilet in jus met doperwt en worteltjes en krieljtjes	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	373	88	1,5	0,3	9,7	2,2	8,0	0,29
	130467	Kippenragout met bourgondische groentemix en gebakken aardappelblokjes	B	Ja	Nee	•••	•	•	350	408	100	5,3	3,6	7,0	2,2	4,9	0,78
	38592	Boerenkoolstampot met rookworst en jus	C	Nee	Nee	••	•	•	470	532	128	7,8	3,2	8,6	1,2	5,1	0,78
	38593	Andijviestampot met spekjes met kipfilet in jus	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	470	344	82	2,1	0,9	8,7	1,2	6,4	0,62
	38594	Hutspot met Hollandse hachee	B	Nee	Ja	••	•••	•••	470	364	87	2,5	0,2	10,5	2,7	4,7	0,79
	38596	Zuurkoolstampot met speklapjes in mosterdjus	C	Nee	Nee	••	•	•	470	480	115	6,5	2,8	9,1	1,3	3,9	0,84
	38598	Bloemkoolschotel met aardappelschijfjes, spekjes en truffelsaus	B	Nee	Nee	••	•	•	470	507	122	7,3	2,1	7,6	2,1	5,2	0,82
	112159	Gehaktballen met jus, spruiten met spekjes en gekookte aardappelen	A	Nee	Nee	••	•	•	470	471	113	5,6	2,0	9,2	1,6	5,4	0,62
	112160	Worst met jus, rodekool en aardappelpuree	B	Nee	Nee	••	•	•	470	481	115	6,2	1,9	10,1	4,3	3,6	0,79
	38602	Witlofschotel ham en kaas met aardappelpuree met bieslook	C	Ja	Nee	••	•	•	470	419	100	4,9	1,6	9,5	1,5	3,4	0,87
	108713	Hamlapje in champignonsaus met zomergroenten en mini rösti	B	Ja	Ja	•••	••	••	350	377	90	3,7	1,1	7,9	1,7	5,3	0,75
	124996	Varkensworst met rode bieten, ui en aardappelpuree met spek	A	Ja	Nee	•••	•••	•••	350	378	90	3,6	0,8	9,2	4,1	4,4	0,85
	108685	Varkensgehaktballetjes in jus, bloemkool met bechamel-kerrie en gebakken krieljtjes	B	Ja	Nee	••	•	•	350	485	117	7,0	2,4	7,1	1,6	5,3	0,49
	38603	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	A	Ja	Ja	••	•••	•••	470	463	111	5,8	0,9	8,2	1,8	5,8	0,64
	38604	Kibbeling met ravigottesaus, gemengde groenten en gebakken krieljtjes	B	Ja	Nee	••	•	•	470	510	123	4,9	2,1	12,2	1,8	6,0	0,65
	38606	Lekkerbekje met kerrie-gembersaus, doperwt en worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden	B	Nee	Ja	••	•	•	470	462	112	4,9	2,2	10,1	2,8	5,6	0,67
	38607	Gepaneerde visfilet met Hollandaise saus en aardappel-knolselderij schotel met tomaatjes	C	Nee	Nee	••	•	•	470	471	113	5,5	2,7	11,1	1,7	3,8	0,72
	113483	Zalmfilet in basilicumsaus met toskaanse groentemix en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	446	107	5,6	0,9	7,0	2,9	6,3	0,62
	113486	Visserspotje met gesmoorde prei en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	360	86	3,8	0,6	6,8	2,2	5,3	0,47
	108746	Gele groentecurry met gamba's en notenrijst	A	Ja	Nee	••	•	•	350	551	131	5,6	2,5	13,0	2,8	6,5	0,67
	108755	Vispannetje met sperzieboontjes en krieljtjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	326	79	3,0	0,6	6,8	1,7	5,1	0,43
	130463	Lekkerbekje met worteltjes en aardappelpuree	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	378	90	3,5	0,5	9,4	3,3	4,5	0,64
	38608	Macaroni ham-kaas	C	Nee	Nee	•	•	•	470	641	153	7,4	2,9	15,0	1,4	6,2	0,84
	38609	Spaghetti bolognese met kaas	C	Nee	Ja	••	•••	•	470	512	122	3,4	1,2	15,8	3,0	6,4	0,82
	38610	Lasagne bolognese met kaas	B	Nee	Nee	••	•••	•	470	502	120	5,6	0,8	13,6	3,8	4,0	0,65
	38614	Farfalle met tonijn en gamba's in pittige tomatensaus	B	Ja	Ja	••	•••	•	470	437	104	2,9	0,5	13,7	2,5	5,3	0,84
	113482	Macaronischotel met vegetarische grillstukjes	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	475	113	3,1	0,3	13,1	2,4	6,7	0,72
	108715	Macaroni bolognese	B	Nee	Nee	••	•	•	350	543	130	4,4	1,8	16,5	3,1	5,3	0,80
	113485	Kip in pestosaus met broccoli en farfalle	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	355	85	2,5	0,9	6,8	0,8	7,8	0,31
	38616	Kip saté, tjap tjoy en nasi goreng	A	Ja	Ja	••	•••	•	470	519	124	4,7	1,1	13,0	4,5	6,7	0,85
	38617	Babi pangang met pikante groenten, ananas en Chinese noedels	B	Nee	Nee	••	•••	•	470	447	107	2,2	0,7	17,2	5,1	4,4	0,72
	38619	Daging rendang, sajour boontjes en witte rijst	B	Nee	Nee	••	•	•	470	479	115	4,2	1,8	13,3	2,3	5,3	0,63
	38620	Chili con carne met een rijst-groenteschotel	A	Ja	Nee	••	•••	•	470	422	101	2,3	0,8	14,3	3,3	4,3	0,83
	113479	Lamsvlees met Noord-Afrikaanse saus met sperziebonen en zoete aardappelpuree	B	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	336	81	2,8	0,8	8,3	4,5	4,5	0,81
	113480	Kip ketjap met sajour lodeh en bami goreng	B	Nee	Ja	•••	•	•	350	410	97	3,2	1,9	11,3	4,3	5,5	0,81
	108712	Babi pangang met tjap tjoy en nasi	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	462	110	3,8	0,8	12,1	4,0	6,2	0,43
	108760	Kipsaté met bami	A	Nee	Ja	••	•••	•••	350	568	136	5,1	1,2	13,9	4,4	7,7	0,43
	38623	Hachee van paddenstoelen rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Nee	•••	•••	•••	470	307	73	2,2	0,4	10,6	4,0	1,8	0,76
	38624	Vegetarische rookworst met jus en boerenkoolstampot	B	Nee	Nee	••	•••	•••	470	409	98	4,5	0,7	8,8	1,4	4,7	0,82
	38625	Foe yong hai met nasi goreng	C	Nee	Nee	••	•••	•	470	547	130	5,1	0,9	17,1	5,2	3,4	0,95
	38628	Vegetarische boerengehaktschotel met zoete aardappelpuree	A	Ja	Nee	••	•••	•	470	371	89	3,0	0,5	10,8	4,2	3,4	0,79
	38629	Groenten Lasagne	C	Ja	Nee	••	•••	•	470	439	104	4,0	0,8	13,6	4,5	2,7	0,66
	38630	Groenteburger met pestosaus, broccoli en pastarijst met tomaat	A	Ja	Nee	••	•••	•	470	389	93	2,9	0,9	11,0	2,4	4,6	0,84
	113487	Vegetarische curry met singaporerijst	A	Nee	Nee	•••	•	•	350	449	107	4,2	1,9	11,9	2,0	4,6	0,38
	108653	Vegaballetjes in arrabiatasaus met tuinbonen en rostirondjes	A	Ja	Ja	••	•••	•••	350	486	116	4,6	0,5	11,0	2,0	6,4	0,81
	108655	Vegetarische curry met gele rijst-groenteschotel	A	Nee	Nee	••	•	•	350	606	145	6,5	1,8	13,4	4,1	6,9	0,77
	130455	Vegetarische stukjes in paddenstoelentruffelsaus, snijbonen met nootmuskaat en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	••	••	350	268	65	1,6	1,3	6,0	0,8	5,1	0,41
	108656	Vegetarische penne bolognese	A	Ja	Nee	••	•••	•	350	538	128	3,8	1,2	16,4	3,7	5,8	0,84
	108657	Vegetarische saté met bami	A	Nee	Ja	••	•••	•	350	577	138	5,1	1,2	14,6	4,7	7,2	0,40
	108658	Chili sin carne met zilvervliersrijst-groenteschotel	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	350	398	95	1,5	0,2	13,8	3,4	4,9	0,48

VOEDINGSWIJZER *Standaard*

				Nutri-score	>150 gram groente	eiwitrijk	energie- bepekt	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
<i>Zoutarm</i>	RUND	38648	Rundergehaktballen in uienjus met witlof en gekookte aardappelen	A	Nee	Nee	••	••	••	470	385	92	3,7	1,3	9,4	0,8	4,4	0,16
	RUND	38649	Rundervink in mosterdsaus met sperziebonen en gebakken aardappelblokjes	A	Ja	Nee	••	•	•	470	432	104	4,2	1,7	10,8	2,8	4,3	0,29
	RUND	38651	Runderstooflapje met jus, rodekool en krieltjes	A	Nee	Ja	•••	•••	•	470	321	76	1,2	0,3	11,0	3,5	4,4	0,15
	RUND	114199	Sukadelapje in jus met snijbonen, aardappelpuree met spekjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	320	76	2,8	0,7	7,4	1,3	4,8	0,30
	GEVOGELTE	38654	Kipkarbonade bonne femme	A	Ja	Ja	••	••	••	470	491	117	5,4	1,3	9,0	1,3	7,4	0,30
	GEVOGELTE	38656	Kipfilet met champignonsaus, spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	••	•	•	470	405	98	4,5	2,2	7,9	1,4	5,4	0,22
	GEVOGELTE	38657	Kalkoenbiefstuk in dragonsaus, tuinbonen en gekookte aardappelen	A	Nee	Ja	••	•••	•••	470	387	92	2,1	0,7	10,1	1,5	7,3	0,15
	GEVOGELTE	38658	Kipfilet op brabantse wijze, Parijse worteltjes en aardappelpuree	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	470	346	82	2,2	0,6	10,5	3,4	4,2	0,13
	STAMPPOT	38660	Hutspot met Hollandse hachee	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	330	79	1,5	0,4	10,4	2,6	5,1	0,13
	STAMPPOT	38661	Andijviestamppot met spekjes met kipfilet in jus	A	Nee	Ja	•••	••	••	470	329	78	2,1	0,9	8,5	1,0	5,6	0,21
	STAMPPOT	38662	Zuurkoolstamppot met speklapjes in mosterdjus	B	Nee	Nee	••	•	•	470	475	114	6,3	2,6	9,1	1,4	4,2	0,24
	VARKEN	38664	Gesneden varkenshaas in champignonsaus met broccoli en aardappelpuree	A	Ja	Ja	•••	••	••	470	349	84	3,6	1,3	6,5	1,0	5,4	0,15
	VARKEN	38666	Gebakken zalmfilet met normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	A	Ja	Ja	••	•••	•••	470	459	110	5,7	0,9	7,9	1,6	5,8	0,20
	VIS	38667	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes	A	Ja	Ja	••	•	•	470	363	88	3,6	1,9	8,4	1,3	4,5	0,16
	VIS	38669	Lekkerbekje met kerrie-gembersaus, doperwten en worteltjes, aardappelpuree met tuinkruiden	A	Nee	Nee	••	•	•	470	461	112	4,9	2,3	10,0	2,7	5,6	0,17
	VIS	38670	Gepaneerde visfilet met Hollandaise saus en aardappel-knolselderij schotel met tomaatjes	B	Nee	Nee	••	•	•	470	468	113	5,6	2,7	11,0	1,5	3,8	0,21
	PASTA	38677	Spaghetti bolognese met kaas	A	Nee	Ja	••	•••	•	470	512	122	3,3	1,2	16,1	2,7	6,3	0,26
	WERELDS	38678	Varkenshaas met satésaus, atjar tjampoer en bami goreng	A	Ja	Ja	••	•••	•	470	510	122	3,8	1,0	14,4	7,2	6,6	0,25
	WERELDS	38652	Sucadelapje in jus met pastinaak en pompoen, aardappelpuree met spekjes	A	Nee	Ja	••	•••	•••	470	360	86	3,1	0,8	9,0	1,8	4,7	0,23
	PASTA	38683	Vegetarische balletjes in ketjapsaus, atjar ananas en bami goreng	B	Nee	Nee	••	•••	•	470	465	111	2,9	0,3	16,6	7,6	3,7	0,26
	PASTA	38685	Vegetarische boerengehaktshotel met zoete aardappelpuree	A	Ja	Nee	••	•••	•	470	415	99	3,2	0,5	11,5	4,1	4,8	0,18
	VEGETARISCH	38686	Foe yong hai met nasi goreng	A	Nee	Nee	••	•••	•	470	440	105	4,2	0,8	12,0	3,6	4,3	0,22
	VEGETARISCH	38688	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilvruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Nee	••	•••	•••	470	362	86	2,6	0,4	10,4	3,5	4,2	0,25
<i>Gemalen</i>	RUND	113509	Hachee met hutspot		Nee	Ja	•••	•••	•••	350	382	91	1,5	0,5	12,3	2,9	6,3	0,77
	RUND	113508	Boerengehaktshotel met zoete aardappelpuree		Nee	Ja	••	••	••	350	485	116	4,3	1,4	11,9	3,8	6,4	0,82
	GEVOGELTE	113505	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden		Nee	Ja	•••	••	••	350	425	102	3,7	1,2	9,6	1,8	6,8	0,70
	GEVOGELTE	114201	Kippendij op brabantse wijze, Parijse worteltjes en aardappelpuree		Nee	Nee	•••	•••	•••	350	386	92	2,9	0,9	12,1	3,7	3,5	0,79
	VARKEN	113506	Rookworst met jus en boerenkoolstamppot		Nee	Nee	••	•	•	350	531	127	6,3	2,2	10,9	1,5	5,8	0,77
	VARKEN	114200	Worst met jus, broccoli, aardappelpuree		Nee	Nee	••	•	•	350	498	120	6,4	1,8	9,1	1,6	5,7	0,79
	VIS	113503	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook		Nee	Ja	••	•••	•••	350	481	115	5,6	1,0	9,4	2,0	5,9	0,70
	VIS	113504	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes		Nee	Ja	•••	•	•	350	393	95	3,3	1,5	9,5	1,4	5,8	0,73
	VEGETARISCH	114203	Foe yong hai met nasi goreng		Nee	Nee	••	•••	•••	350	488	116	4,3	0,8	13,5	5,3	5,6	0,83
	VEGETARISCH	113501	Vegetarische grillstukjes met jus, rodekool en aardappelpuree		Nee	Nee	•••	•••	•••	350	415	99	3,5	0,5	10,4	4,5	4,9	0,75
<i>Gemalen zoutarm</i>	RUND	113516	Runderstooflapje met jus, rodekool en aardappelpuree		Nee	Ja	•••	•••	•••	350	388	92	2,5	0,6	10,7	3,7	5,8	0,24
	RUND	114204	Hollandse hachee met hutspot		Nee	Ja	•••	•••	•••	350	361	86	1,6	0,4	12,5	2,8	4,6	0,26
	RUND	114205	Boeren gehaktshotel met zoete aardappelpuree		Nee	Nee	•••	•••	•••	350	419	100	4,1	0,9	10,4	3,7	4,7	0,24
	GEVOGELTE	114206	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden		Nee	Nee	•••	••	••	350	390	93	3,9	1,3	9,5	1,8	4,3	0,23
	GEVOGELTE	113513	Kipkerrie met doperwten en notenrijst		Nee	Ja	•••	•	•	350	423	102	3,7	2,1	10,3	1,1	5,8	0,27
	VARKEN	113514	Babi pangang met pikante groenten ananas en nasi goreng		Nee	Ja	•••	•••	•	350	434	103	2,1	0,5	14,6	6,7	5,8	0,25
	VIS	114208	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook		Nee	Nee	•••	•••	•••	350	469	112	5,6	1,0	9,5	1,8	5,1	0,26
	VIS	114209	Nieuwpoorts vispannetje met haricots verts en krieltjes		Nee	Ja	•••	••	••	350	377	91	3,3	1,5	9,4	1,3	4,9	0,27
	VEGETARISCH	113512	Romige paddenstoelenhachee met spinazie à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden		Ja	Ja	•••	•	•	350	440	106	3,5	1,6	11,5	2,1	5,8	0,26
	VEGETARISCH	113511	Vegetarische balletjes in champignonsaus, rode bietjes met zilvruitjes en zoete aardappelpuree		Nee	Nee	••	•••	•••	350	484	116	4,3	1,2	13,4	4,5	4,8	0,25
<i>Hypoallergeen</i>	RUND	113470	Runderlapje met jus, rodekool en gekookte aardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	360	86	2,4	0,6	9,7	5,6	5,2	0,68
	VARKEN	113469	Varkenshaas met jus, groentemix en gekookte aardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	282	67	1,0	0,3	5,8	1,6	7,9	0,71
	GEVOGELTE	113472	Kipfilet in tomatensaus met worteltjes en zilvervliesrijst		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	366	87	1,5	0,3	10,9	3,0	6,7	0,62
	VEGETARISCH	113467	Kikkererwten-kidneybonenschotel met zilvervliesrijst		Ja	Nee	••	•••	•	350	534	127	3,0	0,4	18,8	3,3	4,7	0,75
	PASTA	113478	Spaghettischotel met tomaat, gehakt en bladspinazie		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	427	101	2,4	0,6	13,3	1,5	5,8	0,48
	GEVOGELTE	113477	Exotische kipschotel met gekookte krieltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	389	93	2,9	0,4	9,7	4,5	6,2	0,45
	GEVOGELTE	113474	Kipfilet met jus, sperziebonen en gekookte krielaardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	273	65	0,8	0,2	6,5	1,4	6,9	0,45
	VEGETARISCH	113475	Paddenstoelenstoverij met rijst-groenteschotel		Ja	Nee	•••	•••	•••	350	395	94	2,7	0,4	11,9	1,0	4,5	0,48
	RUND	38732	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème, aardappelpuree met bieslook		Nee	Ja	••	•••	•••	470	389	93	4,3	1,0	6,4	1,5	6,4	0,82
	RUND	38733	Hollandse hachee met hutspot		Ja	Ja	•••	•••	•	470	349	83	1,5	0,4	11,7	2,9	4,9	0,75
<i>Gluten- & lactosevrij</i>	RUND	38737	Rundertartaartje met jus en boerenkoolstamppot		Nee	Ja	•••	•••	•••	470	355	85	2,7	0,6	8,7	1,2	5,6	0,79
	RUND	113493	Hachee met hutspot		Nee	Ja	•••	•••	•••	350	363	86	1,6	0,4	11,4	2,7	5,7	0,72
	GEVOGELTE	38735	Kip saté, atjar tjampoer en nasi goreng		Nee	Ja	••	•••	•	470	500	119	3,8	1,2	14,0	6,0	6,3	0,79
	GEVOGELTE	38739	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gebakken krieltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	470	354	84	2,5	0,5	9,3	0,9	5,3	0,63
	GEVOGELTE	113494	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gekookte aardappelen		Ja	Ja	•••	•••	•••	350	301	72	1,6	0,4	7,0	0,8	6,4	0,54
	VARKEN	38734	Babi pangang, pikante groente met ananas nasi goreng		Ja	Ja	••	•••	•	470	452	107	2,5	0,6	15,0	6,6	5,5	0,66
	VIS	38738	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie, aardappelpuree met tuinkruiden		Ja	Ja	••	•••	•••	470	431	103	5,4	0,7	7,3	1,5	5,6	0,62
	PASTA	38741	Pasta bolognese		Nee	Nee	••	•••	•	470	615	146	3,3	0,9	23,2	2,7	5,5	0,71
	PASTA	113491	Pasta bolognese		Nee	Nee	••	•••	•	350	580	138	3,0	0,8	21,2	2,8	5,8	0,71
	VEGETARISCH	38740	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilvruitjes en gekookte aardappelen		Ja	Nee	•••	•••	•	470	264	63	0,6	0,1	11,8	3,8	1,7	0,54
<i>Gluten- & lactosevrij zoutarm</i>	RUND	38742	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème, aardappelpuree met bieslook		Nee	Ja	•••	•••	•••	470	330	79	3,6	0,7	6,0	1,3	5,0	0,16
	RUND	38743	Hollandse hachee met hutspot		Ja	Ja	•••	•••	•••	470	316	75	1,5	0,4	9,9	2,7	4,7	0,26
	GEVOGELTE	38747	Kipfilet met champignonsaus, gestoofde witlof en gebakken krieltjes		Ja	Ja	•••	•••	•••	470	334	80	2,6	0,5	8,9	0,7	4,4	0,20
	VARKEN	38745	Babi pangang, pikante groente ananas, nasi goreng		Ja	Ja	••	•••	•	470	455	108	2,5	0,6	15,2	6,6	5,5	0,25
	VIS	38746	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie, aardappelpuree met tuinkruiden		Ja	Ja	••	•••	•••	470	432	103	5,4	0,8	7,3	1,3	5,6	0,26
	PASTA	38750	Pasta bolognese		Nee	Nee	••	•••	•	470	568	135	2,9	0,7	22,7	2,7	4,2	0,15
	VEGETARISCH	38748	Paddenstoelenhachee, rode biet met zilvruitjes en gekookte aardappelen		Ja	Nee	•••	•••	•	470	268	64	0,7	0,1	11,7	3,7	1,7	0,16

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,

Dé Maaltijdservice

Iets voor u?

Bel Harriette of Gaby op **085-9020492**

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

www.demaaltijdservice.nl