MAALTIJDBROCHURE 2025/2026

Smakelijk

Lekker, vers & gezond

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze smakelijke maaltijden. Met ons uitgebreide en gevarieerde menuaanbod heeft u volop keuze.

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar van 17 maart 2025 t/m 15 maart 2026.

Verse maaltijden aan huis

Als elke dag koken een uitdaging wordt, dan zijn verse kant-en-klare maaltijden een uitkomst. Vers bereid, smaakvol en gezond. Dankzij de inzet van enthousiaste vrijwilligers ontvangt u deze heerlijke maaltijden, zelfs tot in uw koelkast. Vrijwilligerswerk dat verder gaat dan de bezorging van uw maaltijden; zij zetten nét dat stapje extra.

Heeft u vragen over het bestellen? Geen probleem, uw bezorger helpt u graag een handje. Of het nu gaat om het instellen van de magnetron of een gezellig praatje; net waar u behoefte aan hebt.

Vers, smaakvol en met liefde bezorgd!

Inhoud

Inleiding en voorwoord **2**
Opwarminstructies **4**
Soepen **5**
Maaltijdsoepen 5
Heldere soepen 6
Gebonden soepen 6
Seizoenssoepen 7
Salades en compotes **8**
Feestelijke seizoensmaaltijden **9**
Asperge 9
Zomer 10
Wild 10
Kerst 11
Winter 11
Seizoensspecials **12**
Lente & zomer 12
Herfst & winter 13
Standaard maaltijden **14**
Rundvlees & lam 14
Gevogelte 16
Varkensvlees 18
Vis 20
Vegetarisch 22
Kleine maaltijden **24**
Lekker voor erbij **26**
Extra eiwitverrijkt **28**
Fijngemalen en smeuïg **30**
Zoutarm **32**
Gluten- en lactosevrij **34**
Toetjes **36**
Voedingswijzer **38**

Smakelijk 2025/2026

Voor u ligt de Smakelijk, jaareditie 2025/2026. In deze editie presenteren we een ruim en gevarieerd menuaanbod voor het gehele jaar.

Onze koks hebben met zorg smakelijke en gevarieerde maaltijden voor u bereid. Van tijdloze klassiekers tot verrassende nieuwe gerechten, elk gerecht is samengesteld met de beste verse ingrediënten. Iedere dag lekker, duurzaam en gezond eten, daar helpen wij u graag bij!

Naast ons reguliere aanbod bieden we ook feest- en seizoensgebonden maaltijden, maaltijden in kleinere porties (350 gram) en heerlijke bijgerechten aan. En natuurlijk ontbreken de toetjes niet. Hebt u specifieke dieetwensen? Geen probleem! We hebben een ruim aanbod in zoutarme, gluten- en lactosevrije, gemalen en eiwitverrijkte maaltijden.

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Daarom gebruiken we zoveel mogelijk lokale producten en vlees met het Beter Leven-keurmerk. Met meer dan één derde vegetarische opties én ruime donaties aan de Voedselbank dragen we bij aan een betere wereld.

Geniet van uw maaltijd!

Uitleg symbolen

Bestelnummer

Eiwitrijk

Beter Leven keurmerk

Hollandse hachee
met hutspot

Opwarminstructies

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

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

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

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

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

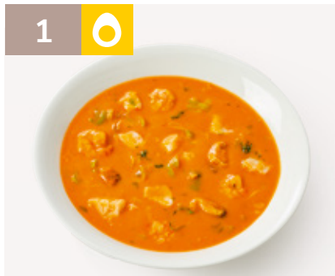
Soepen

Een heerlijke traditionele kom soep kan altijd!
Laat u verrassen door de ruime keuze in heldere, gebonden en maaltijdsoepen. Ook de verschillende seizoenssoepen zijn een aanrader.

Maaltijdsoepen

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

1



Noordzee vissoep

2

Chinese tomatensoep

3

Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees

4

Erwtensoep met spekjes en worst*

5

Bruinebonensoep met spekjes*

Bestelnummer Eiwitrijk *Leverbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026.

Heldere soepen

1

Groentesoep met balletjes

2

Kippensoep met vermicelli

3

Chinese groentesoep met kip

4

Tomatensoep met prei vegetarisch

5

Franse uiensoep vegetarisch

Gebonden soepen

6

Tomatensoep met balletjes

7

Champignonsoep vegetarisch

8

Mosterdsoep met spekjes

9

Koninginnesoep met kip

10

Goulashsoep met rundvlees

Bestelnummer Eiwitrijk

Seizoenssoepen

11

Aspergesoep vegetarisch

12

Thaise kippensoep

Lente & zomer

Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025

11

Erwtensoep met spekjes en worst

12

Pompoensoep

Herfst & winter

Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026

Bestelnummer Eiwitrijk

Salades & compotes

Bestelnummer

Feestelijke seizoens-maaltijden

Tijdens het seizoen of op een feestdag iets anders proberen? Met onze smakelijke feest- en seizoensmaaltijden kan dat! De specifieke bestelperiode vindt u bovenaan elke maaltijd. Geniet ervan!

Het is weer aspergetijd!

Beschikbaar van 17 maart t/m 15 juni 2025

1

Asperges hollandaise met krieltjes

2

Asperge Brabançonne

3

Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade

4

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

Bestelnummer Eiwitrijk

Zomerspecials

Beschikbaar van 16 juni t/m 28 september 2025

1

Paëlla met kabeljauw en gamba's

2

Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme

3

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

4

Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes

Het wildseizoen is begonnen

Beschikbaar van 29 september t/m 7 december 2025

1

Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil

2

Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree

3

Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook

4

Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

Bestelnummer Eiwitrijk

Vier de kerst

Beschikbaar van 8 december 2025 t/m 4 januari 2026

1

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

2

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

3

Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes

4

Basmatirijstschotel met pompoen en noten

Winterse smaken

Beschikbaar van 5 januari t/m 15 maart 2026

1

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

2

Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes

3

Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden

4

Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

Bestelnummer Eiwitrijk

Seizoensspecials

U geniet het hele jaar door van ons uitgebreide en gevarieerde aanbod. Daarnaast bieden we exclusieve seizoensmaaltijden die alleen in een specifieke seizoen beschikbaar zijn.

Lente & zomer

Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025

5

Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

6

Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree

7

Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes

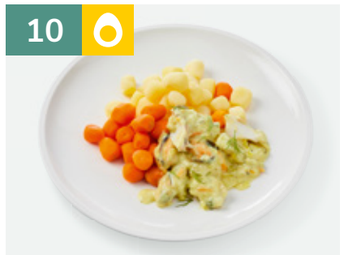
8

Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles

9

Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen

10



Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes

11

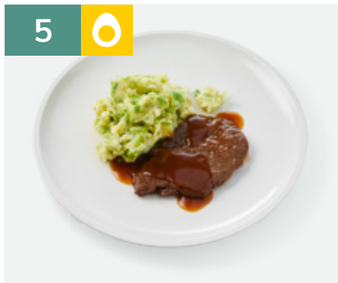
Vegetarische boerengehaktschotel met aardappelpuree met tuinkruiden

Bestelnummer Eiwitrijk

Herfst & winter

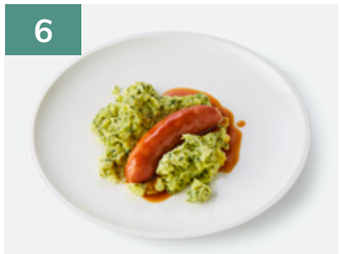
Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026

5



Spruitenstamppot met runderstooflapje in jus

6



Boerenkoolstamppot met rookworst in jus

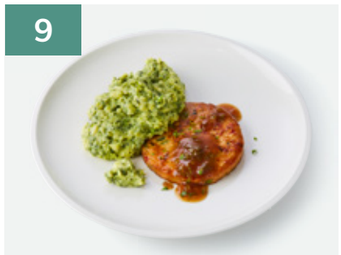
7

Zuurkoolstamppot met speklapje in jus

8

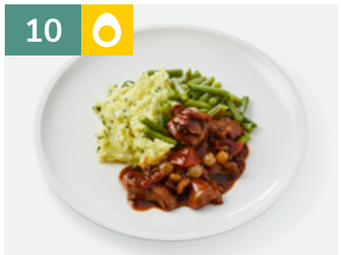
Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes

9



Spinaziestamppot met groenteburger in jus

10



Kip in rodewijnsaus met sperziebonen, aardappelpuree met tuinkruiden

11

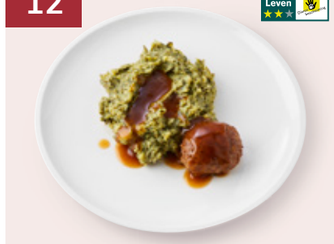
Ardeens gebraad in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree

Bestelnummer Eiwitrijk

Rundvlees & lam

12
Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus

12



Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus

13

Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

14

Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie

15

Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

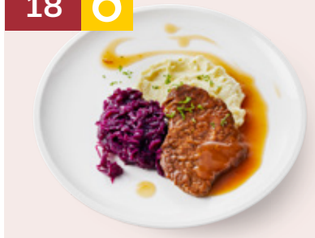
16

Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

17

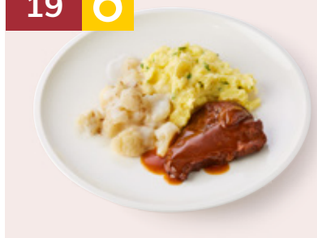
Macaroni bolognese

18



Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

19



Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook

20

Lasagne bolognese met Toscaanse groenten

21

Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes

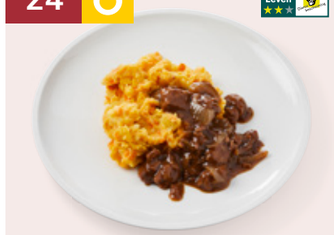
22

Chili con carne met witte rijst

23

Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst

24



Hutspot met Hollandse hachee

25

Spaghetti bolognese

26

Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen

47

Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes

Bestelnummer · Eiwitrijk · Rundvlees · Lamsvlees

RUNDVLEES & LAM

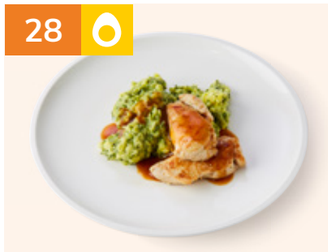
Gevogelte

29
Drumsticks in jus
met sperziebonen
en gebakken
aardappeltjes

27

Macaroni met kip, spek, prei en champignon

28



Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus

29

Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes

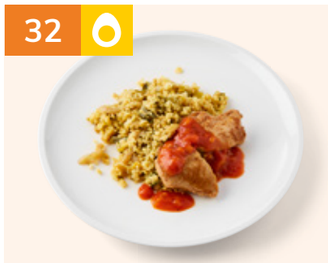
30

Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden

31

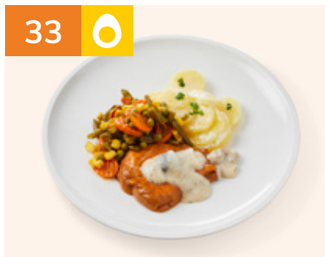
Kipsatésaus met tjap tjoy en nasi goreng

32



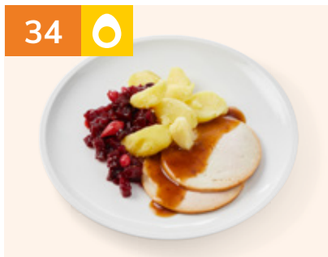
Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel

33



Kipfilet in paddenstoelensaus met Mexicaanse groenten en aardappelroomschotel

34



Kalkoenrollade met jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen

Bestelnummer Eiwitrijk

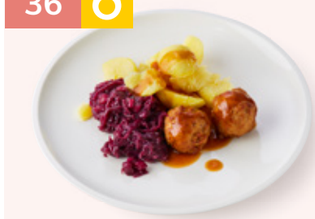
Varkensvlees

38
Babi pangang
met pikante groenten, ananas en bami goreng

35

Halskarbonade in jus, witlof en gekookte krieltjes

36



Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

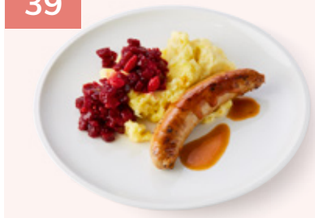
37

Andijviestamppot met speklapjes in jus

38

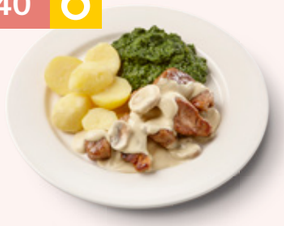
Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng

39



Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree

40



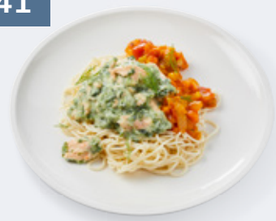
Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen

Bestelnummer Eiwitrijk

Vis

42
Thaise viscurry
met groenten en witte rijst

41

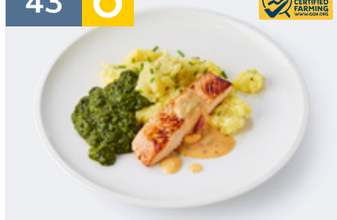


Pasta in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten

42

Thaise viscurry met groenten en witte rijst

43



Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappel-puree met bieslook

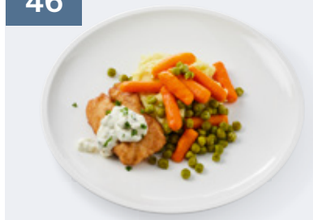
44

Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen

45

Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes

46



Lekkerbekje met ravigottesaus, doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree

KEURMERKEN GGN EN MSC

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

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

Bestelnummer Eiwitrijk

Vegetarisch

56
Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng

48

Vegetarische saté met sajoerboontjes en bami goreng

49

Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en zilvervliesrijst

Bestelnummer Eiwitrijk

50

Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

51

Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

52

Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes

53

Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje

54

Volkoren macaronischotel

55

Hutspot met groenteburger in tomaten-groentesaus

56

Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng

57

Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen

58

Groentelasagne met spinazie

59

Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng

60

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

61

Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes

Bestelnummer Eiwitrijk

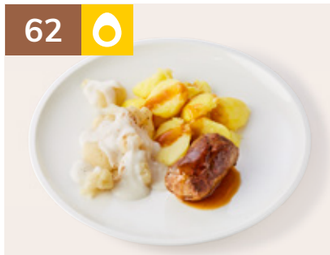
Kleine maaltijden

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

63
Spaghetti bolognese

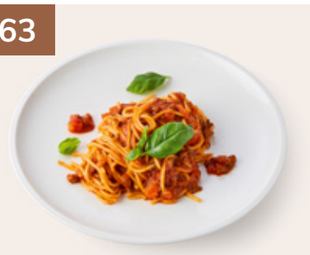
350 grams
maaltijden

62



Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

63

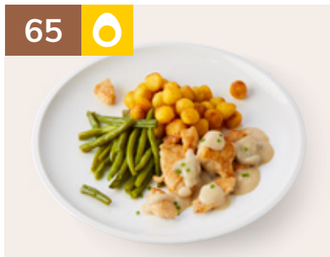


Spaghetti bolognese

64

Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree

65



Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

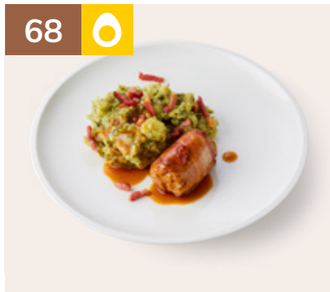
66

Hutspot met kipfilet in jus

67

Varkensgehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

68



Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus

69

Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng

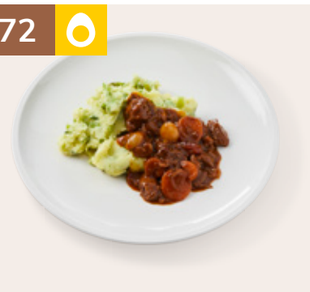
70

Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen

71

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

72



Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon

73

Hete bliksem met abdijbierschotel

Bestelnummer Eiwitrijk

KLEINE MAALTIJDEN

Lekker voor erbij

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

LEKKER VOOR ERBIJ

Rijk aan smaak, rijk aan eiwit

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

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

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

Carezzo

8
Babi pangang
met bami en atjar ananas

Een kleinere portie van **350 gram**, maar **boordevol eiwit!**

1

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes

2

Kipsaté met nasi en sajoerboontjes

3

Boerenkoolstamppot met rookworst

4

Hutspot met hachee

5

Runderstooflapje met puree en rodekool

6

Macaroni bolognese

7

Pasta penne met zalm en vergeten groenten

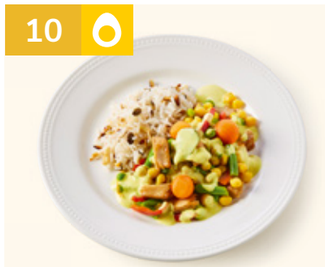
8

Babi pangang met bami en atjar ananas

9

Varkenshaas met puree en botergroenten

10



Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst

11

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

Bestelnummer Eiwitrijk

Fijngemalen en smeuïg

Hebt u kauw- en/of slikproblemen, dan is het belangrijk dat u voeding in de juiste consistentie consumeert, zodat u voldoende energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Ons team van deskundige specialisten heeft nauwkeurig smaakvolle en voedzame maaltijden samengesteld op IDDSI-niveau 5. Zo is er voor iedereen een ruime keuze aan lekkere maaltijden.

2
Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden

1	**Rundertartaartje met jus,** sperziebonen en gekookte aardappelen
2	**Hachee,** rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
3	**Boerengehaktschotel** en aardappelpuree met tuinkruiden
4	**Runderstooflapje met jus,** rodekool met appeltjes en aardappelpuree
5	**Kipfilet met jus,** gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
6	**Boeren kippenragout** en aardappelpuree met tuinkruiden
7	**Kip op Brabantse wijze** met Parijse worteltjes en aardappelpuree
8	**Kipfilet in uienjus** en andijviestamppot
9	**Slavink met jus,** doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen
10	**Varkenslapje met jus,** sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden
11	**Gebakken zalmfilet met Normandische saus,** bladspinazie en aardappelpuree
12	**Zalm in mosterdsaus** met groentemix en tagliatelle
13	**Kabeljauwfilet in een romige saus** met Toscaanse groenten en aardappelpuree
14	**Vegetarische balletjes in satésaus** met tjap tjoy en nasi goreng
15	**Omelet champignon in kokossaus** met sajoerboontjes en witte rijst

Zoutarm

1	**Hachee,** rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
2	**Boerengehaktschotel** en aardappelpuree met tuinkruiden
3	**Kip op Brabantse wijze** met Parijse worteltjes en aardappelpuree
4	**Kipfilet in uienjus** en andijviestamppot
5	**Hamlapje in stroganoffsaus** met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen
6	**Gebakken zalmfilet** met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree
7	**Vegetarische balletjes in satésaus** met sajoer lodeh en nasi goreng

Vers en voedzaam

- Uit eigen keuken
- De juiste voedingswaarden
- Optimale smaakbeleving

Bestelnummer

Soepen

1	**Groentesoep** met balletjes
2	**Kippensoep** met vermicelli
3	**Tomatensoep** met prei vegetarisch
4	**Tomatensoep** met balletjes
5	**Champignonsoep** vegetarisch
6	**Koninginnesoep** met kip
7	**Aspergesoep vegetarisch** Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025
8	**Thaise kippensoep** Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025
7	**Erwtensoep met spekjes** Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026
8	**Pompoensoep** Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026

Feestelijke seizoensmaaltijden

Het is weer aspergetijd beschikbaar van 17 maart t/m 15 juni 2025

1	**Asperges hollandaise** met krieltjes
2	**Asperge Brabançonne**
3	**Kipfilet in jus** met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade
4	**Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus,** asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes

Zomerspecials beschikbaar van 16 juni t/m 28 september 2025

1	**Paëlla** met kabeljauw en gamba's
2	**Varkenshaas** met champignon-pepersaus, bonne femme
3	**Runderstoofvlees** op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden
4	**Plantaardige kipstukjes** in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes

Het wildseizoen is begonnen beschikbaar van 29 september t/m 7 december 2025

1	**Hazenpeper,** spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil
2	**Hertensucade in jus,** rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree
3	**Hertenstoverij** met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook
4	**Bruinebonenschotel** met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

Vier de kerst beschikbaar van 8 december t/m 4 januari 2026

1	**Trio van kabeljauw,** gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes
2	**Gevulde hoenderfilet** met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree
3	**Varkenshaas** in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes
4	**Basmatirijstschotel** met pompoen en noten

Winterse smaken beschikbaar van 5 januari t/m 15 maart 2026

1	**Kalkoenrollade** in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat
2	**Jachtschotel,** gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes
3	**Bruinebonenschotel** met spek, aardappelpuree met tuinkruiden
4	**Plantaardige kipstukjes** in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

Seizoensspecials lente & zomer beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025

5	**Beef teriyaki** met groenten chow mein en volkoren noodles
6	**Kalkoenrollade** met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree
7	**Kiproti** met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen

Seizoensspecials herfst & winter beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026

5	**Spruitenstamppot** met runderstooflapje in jus
6	**Zuurkoolstamppot** met speklapje in jus
7	**Limburgse stoofschotel** met spruitjes en gekookte krieltjes

Hoofdgerechten

Rundvlees

8	**Rundergehaktbal met jus,** witte kool à la crème en gekookte aardappelen
9	**Gehaktschotel** met aardappel, bloemkool, prei en kerrie
10	**Runderstooflapje met jus,** rodekool met appeltjes en aardappelpuree
11	**Sukadelapje met jus,** bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook
12	**Goulash** met worteltjes en gekookte aardappelen
13	**Rundervink met jus,** sperziebonen en gekookte aardappelen
14	**Hutspot** met Hollandse hachee

Gevogelte

15	**Kipsatésaus** met tjap tjoy en nasi goreng
16	**Drumsticks in jus** met sperziebonen en gebakken aardappeltjes
17	**Kipfilet met jus,** witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden
18	**Preistamppot** met kalkoenrollade in jus
19	**Volkoren macaroni** met kip, spek, prei en champignon
20	**Kipfilet in dragonsaus,** tuinbonen met ui en gekookte aardappelen

Varkensvlees

21	**Gehaktballen in jus,** rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen
22	**Andijviestamppot met speklapjes in jus**
23	**Babi pangang** met pikante groenten, ananas en bami goreng
24	**Hamlapje in champignonsaus** met spinazie à la crème en gekookte aardappelen
25	**Slavink in jus** met sperziebonen en aardappelpuree
26	**Halskarbonade in jus,** witlof à la crème en gekookte krieltjes

Vis

27	**Gebakken zalmfilet** met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook
28	**Kibbeling** met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes
29	**Thaise viscurry** met groenten en zilvervliesrijst
30	**Pangafilet in kruidige tomatensaus** met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen

Vegetarisch

31	**Vegetarische saté** met sajoerboontjes en zilvervliesrijst
32	**Kikkererwtenschotel** met abrikozen, noten en krieltjes
33	**Volkoren macaronischotel**
34	**Gadogado** met zilvervliesrijst en een gekookt eitje
35	**Volkoren spaghettischotel**
36	**Omelet in groene kruidensaus** met ratatouille en gekookte aardappelen
37	**Vegetarische hachee** met rode bietjes en aardappelpuree

Kleine maaltijden

38	**Spaghetti bolognese**
39	**Hachee** met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree
40	**Kip in champignonsaus** met sperziebonen en gebakken krieltjes
41	**Varkensgehaktballen in jus,** rodekool met appeltjes en aardappelpuree
42	**Babi pangang** met pikante groenten, ananas en nasi goreng
43	**Snijbonenstamppot** met boeuf bourguignon
44	**Hete bliksem** met abdijbierschotel

Gluten- en lactosevrij

1	**Boeuf bourguignon** met vergeten groenten en witte rijst
2	**Hachee,** rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
3	**Boerengehaktschotel** en aardappelpuree met tuinkruiden
4	**Runderstooflapje met jus,** rodekool met appeltjes en aardappelpuree
5	**Kipfilet met jus,** gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
6	**Kipsatésaus** met sajoer lodeh en nasi goreng
7	**Kipfilet** in uienjus en andijviestamppot
8	**Varkenslapje met jus,** sperziebonen en gekookte aardappelen
9	**Babi pangang** met pikante groenten, ananas en nasi goreng
10	**Hamlapje in stroganoffsaus** met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen
11	**Pangafilet in Provençaalse saus** met Parijse worteltjes en aardappelpuree
12	**Gebakken zalmfilet** met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden
13	**Zalmfilet** in kervelsaus en penne met groenten
14	**Kikkererwtencurry** met groenten en witte rijst
15	**Omelet in dragonsaus,** tuinbonen met ui en gebakken krieltjes

Toetjes

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

Bestelnummer

Bestelnummer

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

Soepen

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Maaltijdsoepen												
143149	1	Noordzee vissoep	Ja	350	279	68	2,7	1,7	4,7	1,9	5,8	0,89
143151	2	Chinese tomatensoep	Ja	350	238	57	1,2	0,4	7,7	5,7	3,5	0,89
143152	3	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	Ja	350	83	20	0,4	0,1	1,2	0,6	2,6	0,83
176460	4	Erwtensoep met spekjes en worst BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026	Ja	350	399	95	2,3	0,9	13,0	1,6	6,2	0,84
176459	5	Bruinebonensoep met spek BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026	Ja	350	303	72	1,1	0,3	9,2	1,5	4,4	0,84
Heldere soep												
471845	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	139	34	1,8	0,6	1,4	0,7	2,7	0,87
162323	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	99	24	0,5	0,1	1,6	0,1	3,2	0,83
208199	3	Chinese groentesoep met kip	Ja	200	87	21	0,3	0,1	2,5	1,7	1,8	0,87
179249	4	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	135	32	0,3	0,1	6,0	2,4	1,2	0,83
69732	5	Franse uiensoep vegetarisch	Nee	200	278	67	4,2	0,8	4,5	2,1	1,7	0,88
Gebonden soep												
479924	6	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	188	45	1,5	0,5	5,4	2,3	2,3	0,91
469238	7	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	280	71	5,3	4,9	3,6	0,7	1,2	0,87
142634	8	Mosterdsoep met spekjes	Ja	200	265	63	3,3	1,3	4,5	2,2	3,2	0,87
313005	9	Koninginnesoep met kip	Nee	200	297	74	5,2	4,6	4,1	1,5	1,7	0,82
190200	10	Goulashsoep met rundvlees	Ja	200	225	54	1,8	0,3	5,7	1,7	3,3	0,88
Seizoenssoepen lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 14 SEPTEMBER 2025												
289866	11	Aspergesoep vegetarisch	Nee	200	158	38	1,5	1,0	4,4	1,7	1,3	0,87
672551	12	Thaise kippensoep	Ja	200	120	29	0,7	0,4	3,4	2,0	1,9	0,92
Seizoenssoepen herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026												
617221	11	Erwtensoep met spekjes en worst	Ja	200	412	98	2,6	1,1	12,8	1,6	6,4	0,85
143157	12	Pompoensoep	Nee	200	332	83	6,2	4,4	4,5	3,3	1,2	0,84

Salades & compotes

762830	1	Appel-rozijnencompote	Nee	150	338	80	0,4	0,2	18,0	16,1	0,4	0,03
762843	2	Rabarber-cranberrycompote	Nee	150	465	110	0,1	0,0	25,5	22,5	0,7	0,03
913245	3	Komkommersalade	Nee	125	254	61	2,4	0,3	8,6	7,2	0,5	0,31
153778	4	Bulgursalade met mais, venkel en quinoa	Nee	175	495	118	3,5	0,5	16,6	2,6	3,5	0,69
153781	5	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven	Nee	175	760	182	9,7	1,2	18,4	2,1	4,3	0,92
153786	6	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais	Nee	175	653	157	5,8	0,6	15,1	2,0	7,7	0,71

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

☆ Feestelijke seizoensmaaltijden

Het is weer aspergetijd! BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 15 JUNI 2025

			Prijscodering	>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
142635	1	Asperges hollandaise met krieltjes	C	Ja	Nee	●●●	●	●	450	450	109	7,1	3,8	8,0	1,1	2,4	0,75
913936	2	Asperge Brabançonne	C	Ja	Nee	●●●	●	●	475	394	95	5,7	3,0	6,9	1,4	3,2	0,79
176390	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	305	72	2,2	0,6	8,0	1,1	4,7	0,64
112913	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes	B	Nee	Nee	●●	●	●	500	514	124	7,7	3,5	7,5	1,2	5,1	0,77

Zomerspecials BESCHIKBAAR VAN 16 JUNI T/M 28 SEPTEMBER 2025

112921	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	C	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	429	102	3,0	0,9	12,9	1,2	5,4	0,66
84571	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	350	83	2,8	0,7	8,1	1,8	5,7	0,66
84582	3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	C	Ja	Ja	●●●	●	●	500	339	82	3,0	1,6	8,0	1,6	4,6	0,93
160298	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	A	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	409	98	4,1	1,0	8,6	1,9	5,2	0,56

☆ Feestelijke seizoensmaaltijden

Het wildseizoen is begonnen BESCHIKBAAR VAN 29 SEPTEMBER T/M 7 DECEMBER 2025

124528	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	C	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	436	104	3,7	0,9	10,6	4,3	5,6	0,64
124531	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree	C	Ja	Ja	●●●	●●	●●	500	309	74	1,9	1,0	8,1	3,9	4,8	0,79
124534	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	340	84	2,5	0,9	8,8	2,6	4,8	0,83
160308	4	Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	355	84	0,7	0,1	12,4	2,1	5,5	0,78

Vier de kerst BESCHIKBAAR VAN 8 DECEMBER 2025 T/M 4 JANUARI 2026

124536	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes	C	Nee	Ja	●●●	●	●	500	407	98	4,6	2,1	7,5	1,4	5,6	0,76
124539	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree	C	Ja	Ja	●●●	●	●	500	379	91	4,4	2,0	7,5	1,4	4,8	0,75
124546	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes	C	Ja	Ja	●●●	●	●	500	349	84	3,1	1,4	8,6	2,1	4,6	0,66
143176	4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten	A	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	500	586	140	5,3	0,7	16,8	1,8	5,2	0,63

Winterse smaken BESCHIKBAAR VAN 5 JANUARI T/M 15 MAART 2026

27686	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	485	355	85	2,8	0,8	8,4	3,1	5,4	0,92
124549	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	316	75	2,2	0,3	8,0	2,3	4,8	0,74
160317	3	Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	●●	●●	●●	500	444	106	3,6	1,3	11,1	2,5	5,9	0,80
142597	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	A	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	346	82	3,0	0,7	8,1	1,9	4,5	0,73

☆ Seizoensspecials

Lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 14 SEPTEMBER 2025

99181	5	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A	Nee	Ja	●●	●●●	●●●	500	493	118	3,3	0,9	14,9	2,7	5,9	0,57
208340	6	Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	470	440	105	3,3	0,8	11,1	2,0	6,9	0,71
208312	7	Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes	B	Ja	Nee	●●	●●	●●	470	448	107	4,7	1,3	11,2	3,3	4,2	0,75
142604	8	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	C	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	500	497	118	3,2	0,5	15,7	4,3	5,1	0,58
142605	9	Kiproti met sperzieboontjes een gekookte eitje en gekookte aardappelen	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	396	95	3,1	0,8	10,6	2,0	5,2	0,55
208313	10	Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes	C	Ja	Ja	●●●	●	●	470	323	78	3,0	1,6	7,6	2,1	4,6	0,80
208314	11	Vegetarische boerengehaktschotel met aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	470	338	81	2,7	0,5	9,4	2,4	3,8	0,73

Herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026

208309	5	Spruitenstamppot met runderstooflapje in jus	C	Nee	Ja	●●●	●●	●●	470	350	83	2,8	1,0	8,5	1,3	5,4	0,62
99196	6	Boerenkoolstamppot met rookworst in jus	A	Nee	Nee	●●	●	●	470	519	125	8,1	2,9	7,1	0,8	5,3	0,83
176383	7	Zuurkoolstamppot met speklapje in jus	A	Nee	Nee	●●	●	●	540	432	103	5,9	2,2	8,1	0,8	3,5	0,78
652831	8	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	367	88	2,9	0,8	9,3	2,8	5,0	0,65
99204	9	Spinaziestamppot met groenteburger in jus	B	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	540	345	82	2,7	0,8	9,8	1,4	3,7	0,78
208317	10	Kip in rodewijnsaus met sperziebonen aardappelpuree met tuinkruiden	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	335	80	3,0	0,6	6,9	1,6	5,0	0,80
143178	11	Ardeens gebraad in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree	B	Ja	Ja	●●●	●●	●●	500	375	88	4,1	1,0	6,7	2,3	5,4	0,74

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

Maaltijden

			Prijscodering	>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
Rundvlees & lam																	
190852	12	Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus	C	Nee	Nee	●●●	●	●	540	388	92	4,2	1,6	9,3	1,1	3,8	0,79
913504	13	Rundertartaartje met jus sperziebonen en gekookte aardappelen	B	Ja	Nee	●●●	●●	●●	470	389	93	4,1	1,3	8,7	1,3	4,4	0,49
208197	14	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	A	Ja	Ja	●●●	●	●	540	326	78	2,6	1,2	6,8	2,0	5,8	0,68
176394	15	Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	359	85	2,2	0,2	10,6	4,5	4,7	0,78
208198	16	Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	A	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	351	84	3,0	0,8	9,5	1,1	3,9	0,47
170847	17	Macaroni bolognese	A	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	540	431	103	2,3	0,5	14,7	3,0	5,2	0,69
99184	18	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	325	77	1,6	0,4	10,4	3,6	4,4	0,75
99186	19	Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met biesloook	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	296	70	2,3	0,7	7,0	1,4	4,9	0,57
208202	20	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	B	Nee	Nee	●●	●●	●●	540	449	107	4,9	1,4	11,0	2,3	4,4	0,69
160292	21	Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	334	80	2,5	0,6	8,9	0,9	4,4	0,73
190167	22	Chili con carne met witte rijst	C	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	540	465	110	1,2	0,3	17,9	2,5	5,8	0,85
296591	23	Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst	C	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	450	107	1,9	0,8	16,8	3,8	4,9	0,56
99190	24	Hutspot met Hollandse hachee	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	383	91	3,3	0,7	9,9	3,0	4,7	0,70
479372	25	Spaghetti bolognese	A	Nee	Nee	●●	●●●	●●●	540	516	123	2,8	0,6	18,3	2,9	5,5	0,73
160291	26	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	390	93	3,2	0,5	9,8	2,8	5,3	0,69
190178	47	Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes	C	Ja	Nee	●●	●	●	540	419	101	5,1	2,8	8,3	2,5	4,4	0,97
Gevogelte																	
160278	27	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	B	Nee	Nee	●●	●	●	500	565	137	5,7	3,6	13,5	1,4	6,8	0,69
176410	28	Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus	C	Nee	Ja	●●●	●●	●●	540	333	79	2,4	0,9	8,8	1,1	4,9	0,53
99166	29	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	B	Ja	Ja	●●	●●	●●	500	476	114	5,7	1,3	7,3	1,6	7,5	0,74
99167	30	Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	311	74	2,6	0,5	7,6	1,4	4,7	0,65
208203	31	Kipsatésaus met tjap tjoy en nasi goreng	B	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	540	483	115	5,0	0,9	10,8	4,0	5,8	0,89
190170	32	Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel	C	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	540	424	101	1,7	0,3	13,9	1,5	6,3	0,71
255008	33	Kipfilet in paddenstoelensaus met Mexicaanse groenten en aardappelroomschotel	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	364	87	2,2	0,5	9,7	1,8	5,9	0,77
208204	34	Kalkoenrollade met jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	327	78	1,2	0,3	11,1	2,7	5,0	0,48
Varkensvlees																	
208206	35	Halskarbonade in jus, witlof en gekookte krieltjes	B	Nee	Ja	●●●	●	●	495	342	82	3,1	1,5	8,2	1,1	4,6	0,68
84544	36	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	490	350	83	1,8	0,5	11,7	3,7	4,2	0,57
208342	37	Andijviestamppot met speklapjes in jus	B	Nee	Nee	●●	●	●	470	460	109	6,5	2,3	8,7	1,1	3,8	0,60
290176	38	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	C	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	396	94	1,8	0,4	14,0	6,9	4,6	0,83
176395	39	Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree	A	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	335	80	2,7	0,7	9,5	3,0	3,8	0,57
99192	40	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	C	Ja	Ja	●●●	●	●	540	361	87	3,1	2,2	8,7	1,2	4,9	0,56

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

Maaltijden

Vis

			Prijscodering	>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
208208	41	Pasta in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten	C	Ja	Nee	●●	●	●	540	498	120	5,2	2,9	12,2	2,1	4,9	0,66
124506	42	Thaise viscurry met groenten en witte rijst	C	Ja	Ja	●●	●●	●●	540	395	94	2,3	1,1	12,9	2,1	5,2	0,67
99212	43	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	378	90	4,1	0,9	7,5	1,4	5,0	0,63
208210	44	Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	338	80	2,1	0,4	9,9	2,6	4,7	0,44
208212	45	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	C	Ja	Nee	●●	●	●	450	509	123	4,6	1,9	12,9	1,9	5,8	0,67
208214	46	Lekkerbekje met ravigottesaus, doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree	C	Ja	Nee	●●	●	●	540	450	109	5,2	2,4	9,1	1,9	5,2	0,72

Vegetarisch

208215	48	Vegetarische saté met sajoerboontjes en bami goreng	B	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	450	597	143	6,6	1,3	12,4	5,2	6,8	0,81
208217	49	Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en zilvervliesrijst	C	Nee	Nee	●●	●●●	●●●	540	473	112	1,9	0,2	18,4	6,5	4,5	0,51
143172	50	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B	Ja	Ja	●●●	●	●	540	356	86	3,1	1,3	8,8	1,4	4,5	0,75
99202	51	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	338	81	3,6	0,9	8,6	3,0	2,7	0,74
208219	52	Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes	A	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	450	511	122	4,6	0,5	13,5	5,4	4,4	0,82
208222	53	Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje	A	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	450	518	124	5,0	1,0	14,7	3,7	4,4	0,58
208224	54	Volkoren macaronischotel vegetarisch	B	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	450	452	107	2,1	0,2	15,8	3,5	5,3	0,75
208225	55	Hutspot met groenteburger in tomaten-groentesaus	B	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	344	82	2,4	0,8	10,6	3,4	3,3	0,84
208227	56	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	B	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	521	125	5,0	0,8	13,3	3,8	5,5	0,73
208228	57	Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen	B	Nee	Nee	●●●	●	●	450	340	81	3,2	1,3	9,4	1,9	3,2	0,50
208229	58	Groentelasagne met spinazie	B	Ja	Nee	●●●	●●	●●	540	387	92	3,3	1,2	11,8	3,3	3,5	0,74
208230	59	Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng	C	Nee	Nee	●●	●●●	●●●	450	480	114	4,3	1,1	13,3	6,2	5,0	0,79
143165	60	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	B	Ja	Nee	●●	●	●	540	505	122	4,5	2,2	13,2	1,9	5,4	0,61
176388	61	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes	A	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	367	88	3,0	0,9	10,0	1,8	3,9	0,81

Kleine maaltijden

175366	62	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	B	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	360	86	2,9	1,2	8,7	1,1	5,5	0,46
175367	63	Spaghetti bolognese	A	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	350	455	108	2,5	0,5	15,6	2,9	5,2	0,63
175380	64	Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	328	78	2,1	0,2	9,5	4,2	4,6	0,70
175374	65	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	B	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	394	94	4,2	1,2	7,7	1,2	5,5	0,75
208243	66	Hutspot met kipfilet in jus	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	339	81	2,4	0,8	8,0	2,0	6,2	0,64
175370	67	Varkensgehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	384	91	3,4	0,9	9,5	3,1	5,3	0,76
175372	68	Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus	A	Nee	Ja	●●●	●	●	350	428	103	4,9	1,8	8,0	0,8	5,9	0,75
175381	69	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	402	96	2,1	0,5	13,4	6,5	4,9	0,88
175379	70	Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	B	Nee	Nee	●●●	●	●	350	500	120	7,0	2,8	8,5	2,1	5,0	0,46
175382	71	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	B	Nee	Nee	●●●	●	●	350	480	115	3,8	2,0	14,1	1,9	4,8	0,59
206081	72	Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	397	95	3,8	0,5	8,0	1,3	6,1	0,71
206077	73	Hete bliksem met abdijbierschotel	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	357	85	2,4	0,8	10,5	3,6	4,6	0,82

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

+ Lekker voor erbij

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
176418	1	Kippenragout	Ja	175	538	132	8,9	5,2	5,0	1,2	7,2	0,94
176423	2	Rundergehaktbal in jus	Nee	150	809	195	14,3	6,2	6,7	0,2	9,6	1,31
176430	3	Grootmoeders hachee	Ja	175	450	107	4,1	0,1	6,5	2,8	10,7	0,98
176443	4	Kibbeling	Ja	100	536	127	3,0	0,3	8,6	1,0	16,4	0,83
176444	5	Kipsaté	Ja	175	717	171	8,3	1,6	10,0	7,5	13,5	0,98
345489	6	Vegetarische balletjes met jus	Ja	130	420	100	3,2	0,4	6,1	0,6	9,8	1,12
176446	7	Rodekool met appeltjes	Nee	150	240	57	0,0	0,0	10,8	8,9	1,4	0,80
176643	8	Tjap tjoy	Nee	150	212	51	2,0	0,3	5,9	2,6	1,5	0,75
190201	9	Bloemkool à la crème	Ja	150	237	57	2,9	0,6	4,1	2,2	2,9	0,34
190204	10	Ratatouille	Nee	175	183	43	1,2	0,2	5,9	3,8	1,6	0,85
176449	11	Witlof à la crème	Nee	150	239	60	3,2	2,8	5,3	2,5	1,4	0,60
190205	12	Bonne femme groenten met spekjes	Nee	175	403	96	2,9	0,5	13,2	2,0	2,9	0,64
176450	13	Gekookte aardappelen	Nee	150	371	88	0,0	0,0	19,0	1,0	2,0	0,01
176455	14	Aardappelpuree	Nee	150	405	96	2,9	0,7	14,8	1,0	2,1	0,52
190207	15	Gebakken aardappeltjes	Nee	150	510	122	4,1	0,4	18,3	1,1	2,0	0,52
176452	16	Nasi goreng	Nee	150	587	140	5,1	0,9	19,0	1,6	2,9	1,00
176454	17	Bami goreng	Nee	150	610	145	4,5	0,8	20,0	2,2	4,9	0,93
178055	18	Hutspot	Nee	175	348	83	2,9	1,1	11,7	3,1	1,5	0,55

Extra eiwitverrijkte maaltijden

			>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
91440	1	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	Nee	Ja	●●●	●	●	350	519	125	4,6	3,0	11,3	1,0	8,6	0,75
91448	2	Kipsaté met nasi en sajoerboontjes	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	591	141	6,4	1,8	11,4	5,4	8,6	0,67
91451	3	Boerenkoolstamppot met rookworst	Nee	Ja	●●●	●	●	350	559	134	7,5	2,8	7,5	0,9	8,7	0,87
91456	4	Hutspot met hachee	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	457	109	4,0	1,0	8,9	2,0	8,6	0,83
91457	5	Runderstooflapje met puree en rodekool	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	409	97	2,5	1,3	9,3	3,0	8,7	0,85
91458	6	Macaroni bolognese	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	571	136	3,8	0,8	16,2	2,7	8,7	0,78
91460	7	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	Nee	Ja	●●	●	●	350	603	145	7,6	3,1	9,8	2,0	8,6	0,64
91461	8	Babi pangang met bami en atjar ananas	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	535	127	4,0	0,8	13,1	6,0	9,2	0,87
91469	9	Varkenshaas met puree en botergroenten	Nee	Ja	●●●	●	●	350	417	100	3,3	2,2	7,5	1,7	9,3	0,75
124992	10	Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst	Nee	Ja	●●	●	●	350	677	162	7,9	2,5	12,3	2,4	8,6	0,67
91449	11	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	Nee	Ja	●●●	●	●	350	475	114	4,5	1,7	8,9	3,1	8,6	0,76

Toetjes

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
144546	1	Chocoladevla	Nee	150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
144548	2	Vanillevla	Nee	150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
144542	3	Ananasvla	Nee	150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
144544	4	Appel-kaneelvla	Nee	150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
144541	5	Advocaatvla	Nee	150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
160492	6	Chocoladepudding	Nee	200	519	124	4,5	3,3	17,0	15,0	3,5	0,16
178800	7	Bananenvla	Nee	150	554	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
178804	8	Yoghurt aardbei	Nee	150	387	92	1,5	1,0	15,0	14,4	4,4	0,20
178805	9	Kwark peer	Ja	150	448	106	2,8	2,1	13,7	13,1	6,4	0,00
124570	10	Chocolademousse	Nee	90	1056	252	11,5	9,2	28,2	21,8	5,6	0,17
124571	11	Tiramisu	Nee	80	981	234	8,8	6,8	30,6	19,8	4,7	0,16
124573	12	Limoncellodessert	Nee	75	1086	259	10,4	7,6	33,8	21,0	4,5	0,23
672438	13	Rijstepap	Nee	150	501	121	4,8	3,8	17,9	8,5	1,6	0,08
160493	14	Vanillepudding	Nee	200	486	116	4,4	3,6	16,0	14,0	3,0	0,17
913452	15	Stoofpeertjes	Nee	150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

Fijngemalen en smeuïg

IDDSI 5

			Prijscodering	>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
176529	1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	346	84	4,0	2,1	6,2	1,7	5,0	0,46
176536	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	C	Ja	Nee	●●●	●	●	450	364	88	3,3	1,9	9,2	4,4	4,2	0,51
176537	3	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Nee	Ja	●●●	●	●	450	387	93	4,2	2,2	7,8	2,9	5,4	0,57
176540	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	350	84	3,3	1,9	8,5	3,7	4,2	0,62
176572	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	358	87	3,7	2,6	7,2	1,9	5,6	0,60
176577	6	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	367	88	3,9	2,3	8,0	2,5	4,7	0,59
176587	7	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	430	104	4,1	3,0	8,9	4,0	6,8	0,63
176590	8	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	393	95	3,6	2,6	8,9	1,0	5,7	0,64
176591	9	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	A	Nee	Ja	●●●	●	●	450	419	101	4,9	2,4	8,1	2,1	5,1	0,47
176594	10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	325	78	3,3	1,8	6,6	1,7	4,9	0,52
176595	11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	B	Ja	Nee	●●	●	●	450	470	113	6,6	2,7	6,7	1,9	5,6	0,43
176502	12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	B	Nee	Nee	●●	●	●	450	471	114	6,8	2,5	7,1	2,0	4,8	0,59
176503	13	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	371	90	4,4	2,9	7,3	2,2	5,6	0,55
176504	14	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	A	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	432	103	5,0	0,9	8,3	4,3	5,4	0,51
176507	15	Omelet champignon in kokossaus met sajoerboontjes en witte rijst	B	Nee	Nee	●●●	●	●	450	432	105	5,9	4,0	7,6	2,5	4,5	0,58

Soepen zoutarm

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
180986	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	84	20	0,8	0,3	1,0	0,5	1,9	0,25
181160	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	93	22	0,4	0,1	1,5	0,1	3,0	0,25
317897	3	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	138	33	0,2	0,1	6,2	2,7	1,3	0,29
182603	4	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	164	39	1,0	0,3	5,3	2,3	1,9	0,28
182784	5	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,3	0,7	1,4	0,26
313013	6	Koninginnesoep met kip	Nee	200	285	71	4,8	4,3	4,1	1,5	1,8	0,23
271172	7	Aspergesoep vegetarisch	Nee	200	153	36	1,5	1,0	4,2	1,6	1,3	0,25
672564	8	Thaise kippensoep	Ja	200	112	27	0,6	0,3	3,2	2,0	1,8	0,21
182962	7	Erwtensoep met spekjes	Ja	200	346	82	0,9	0,4	13,7	1,6	5,5	0,25
143158	8	Pompoensoep	Nee	200	322	81	6,1	4,6	4,3	3,3	1,1	0,23

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

☆ Seizoensspecials zoutarm

			Prijscodering	>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
Lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 14 SEPTEMBER 2025																	
208306	5	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	C	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	450	497	118	3,3	0,6	15,0	4,1	5,8	0,17
208339	6	Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	464	111	4,9	1,0	9,1	2,0	7,0	0,13
176374	7	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	329	79	2,1	0,5	8,9	2,1	5,2	0,29
Herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026																	
208308	5	Spruitenstamppot met runderstooflapje in jus	C	Nee	Ja	●●●	●●	●●	450	385	92	3,6	1,1	8,6	1,7	5,5	0,19
176389	6	Zuurkoolstamppot met speklapje in jus	A	Nee	Nee	●●	●	●	540	449	108	6,4	2,1	8,5	1,4	3,4	0,23
652909	7	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	495	374	89	2,7	0,7	9,8	3,1	5,4	0,28

☆ Feestelijke seizoensmaaltijden zoutarm

Het is weer aspergetijd! BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 15 JUNI 2025																	
142636	1	Asperges hollandaise met krieltjes	C	Ja	Nee	●●●	●	●	450	445	108	7,0	4,0	8,0	1,1	2,2	0,25
913944	2	Asperge Brabançonne	C	Ja	Nee	●●●	●	●	475	372	90	5,3	3,0	6,8	1,3	2,8	0,27
176392	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	319	76	2,8	0,6	8,0	1,3	4,3	0,12
112914	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes	B	Nee	Nee	●●	●	●	500	496	120	7,3	3,5	7,4	1,1	5,1	0,28
Zomerspecials BESCHIKBAAR VAN 16 JUNI T/M 28 SEPTEMBER 2025																	
112922	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	C	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	420	100	2,9	0,9	12,7	1,1	5,3	0,26
84572	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	364	87	2,9	0,7	8,5	1,7	5,7	0,13
84584	3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	C	Ja	Ja	●●●	●	●	500	312	75	2,2	1,3	8,1	1,6	4,7	0,26
160299	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	A	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	413	100	4,3	1,1	8,5	1,8	5,1	0,20
Het wildseizoen is begonnen BESCHIKBAAR VAN 29 SEPTEMBER T/M 7 DECEMBER 2025																	
124530	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	400	95	3,2	0,6	10,2	4,1	5,0	0,30
124533	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree	C	Ja	Ja	●●●	●●	●●	500	328	78	2,3	1,0	8,5	4,2	4,9	0,28
124535	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	352	87	2,9	0,8	9,2	3,1	4,4	0,23
160309	4	Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	342	81	0,6	0,1	11,9	1,8	5,3	0,26
Vier de kerst BESCHIKBAAR VAN 8 DECEMBER 2025 T/M 4 JANUARI 2026																	
124538	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes	C	Nee	Ja	●●●	●	●	500	409	99	4,7	2,2	7,5	1,4	5,6	0,29
124544	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree	C	Ja	Nee	●●●	●	●	500	393	95	4,8	2,0	7,5	1,7	4,7	0,25
124548	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes	C	Ja	Ja	●●●	●	●	500	350	84	3,1	1,4	8,5	2,2	4,7	0,17
143177	4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten	A	Ja	Nee	●	●●●	●●●	500	591	141	5,3	0,7	16,8	1,8	5,4	0,27
Winterse smaken BESCHIKBAAR VAN 5 JANUARI T/M 15 MAART 2026																	
27685	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	485	373	89	3,1	0,5	8,7	3,1	5,4	0,28
124550	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	289	69	1,4	0,5	8,1	2,4	4,8	0,26
160319	3	Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	500	354	84	2,2	0,5	10,9	2,5	4,0	0,22
160314	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	A	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	329	78	2,7	0,6	7,7	2,0	4,6	0,25

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

Maaltijden zoutarm

			Prijscodering	>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
Rundvlees																	
208245	8	Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	C	Nee	Ja	●●●	●●	●●	450	356	85	2,8	1,1	9,9	2,1	4,3	0,17
208246	9	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	A	Ja	Ja	●●●	●	●	450	319	76	2,5	1,2	6,7	2,0	5,8	0,19
208249	10	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	349	83	2,2	0,5	10,1	4,1	4,9	0,10
208251	11	Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	330	79	3,0	0,9	7,0	1,7	5,5	0,10
208252	12	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	C	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	331	79	1,8	0,6	10,1	2,9	4,6	0,16
208253	13	Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	●●●	●●	●●	450	383	92	3,9	1,2	8,6	1,2	4,7	0,13
208254	14	Hutspot met Hollandse hachee	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	378	90	2,9	0,9	10,5	3,2	4,7	0,26
Gevogelte																	
208256	15	Kipsatésaus met tjap tjoy en nasi goreng	B	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	450	482	115	5,0	0,9	10,2	3,5	6,6	0,22
208258	16	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	442	106	4,8	1,0	7,4	1,5	7,3	0,14
208259	17	Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	335	81	3,2	1,5	7,4	1,6	4,9	0,11
208260	18	Preistamppot met kalkoenrollade in jus	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	439	105	4,9	1,0	8,9	1,6	6,0	0,19
208265	19	Volkoren macaroni met kip, spek, prei en champignon	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	412	98	2,1	0,6	12,0	1,6	7,1	0,24
208266	20	Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	B	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	343	82	1,9	0,8	9,4	1,3	5,8	0,06
Varkensvlees																	
208267	21	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	B	Nee	Nee	●●●	●●	●●	450	419	100	4,0	1,4	11,2	3,6	3,8	0,09
208207	22	Andijviestamppot met speklapjes in jus	C	Nee	Nee	●●	●	●	450	475	114	6,9	2,4	8,6	1,4	3,7	0,16
208269	23	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	C	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	450	388	92	1,7	0,4	14,0	6,7	4,6	0,30
208270	24	Hamlapje in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	363	88	2,8	2,0	8,9	1,1	5,6	0,16
208272	25	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	A	Nee	Nee	●●●	●●	●●	450	418	101	5,4	1,3	7,5	1,5	4,7	0,14
208273	26	Halskarbonade in jus, witlof à la crème en gekookte krieltjes	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	356	86	3,1	1,6	8,9	1,3	5,0	0,14
Vis																	
208275	27	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	424	101	5,3	1,1	7,4	1,5	5,5	0,19
208277	28	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	458	111	4,4	2,1	11,0	1,8	5,6	0,26
208278	29	Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst	C	Ja	Ja	●●●	●	●	450	393	94	2,8	1,5	11,7	2,3	5,2	0,19
208282	30	Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	342	81	2,5	0,4	8,7	2,6	5,2	0,15
Vegetarisch																	
208286	31	Vegetarische saté met sajoerboontjes en zilvervliesrijst	B	Nee	Nee	●	●●●	●●●	540	551	131	4,1	1,0	16,2	4,1	6,2	0,18
208291	32	Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes	A	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	510	122	4,1	0,5	14,1	5,2	4,5	0,24
208295	33	Volkoren macaronischotel vegetarisch	B	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	457	109	2,0	0,2	16,2	3,4	5,2	0,18
207900	34	Gadogado met zilvervliesrijst en een gekookt eitje	A	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	526	126	5,3	1,0	14,6	3,7	4,4	0,18
208298	35	Volkoren spaghettischotel vegetarisch	A	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	470	112	2,6	0,3	15,7	3,4	5,2	0,18
208301	36	Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen	B	Ja	Nee	●●●	●	●	540	331	79	2,9	1,4	9,5	2,0	2,9	0,18
208305	37	Vegetarische hachee met rode bietjes en aardappelpuree	B	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	343	82	1,9	0,4	10,8	3,8	4,3	0,17

Kleine maaltijden zoutarm

			Prijscodering	>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
190189	38	Spaghetti bolognese	A	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	350	471	112	2,8	0,6	15,7	2,9	5,5	0,15
190190	39	Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	307	73	1,4	0,3	9,7	4,4	4,6	0,17
190191	40	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	B	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	357	87	3,8	1,2	6,4	1,5	5,5	0,16
190194	41	Varkensgehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B	Nee	Nee	●●●	●	●	350	488	117	6,5	2,1	9,3	3,4	4,5	0,12
190196	42	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	392	93	1,4	0,4	13,9	6,6	5,7	0,20
206086	43	Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	374	89	3,1	0,6	8,7	1,7	5,7	0,21
206079	44	Hete bliksem met abdijbierschotel	C	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	363	86	2,2	0,5	11,0	3,9	5,0	0,26

Voedingswijzer

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

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

Fijngemalen en smeuïg zoutarm

			Prijscodering	>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
Rundvlees																	
176508	1	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	383	92	3,2	1,9	9,2	4,2	5,8	0,25
176510	2	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Nee	Ja	●●●	●	●	450	389	94	4,4	2,3	7,6	2,9	5,3	0,24
Gevogelte																	
176512	3	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	342	82	2,8	1,8	9,0	4,1	4,2	0,17
176516	4	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	B	Nee	Ja	●●●	●	●	450	397	96	3,7	2,6	8,8	1,0	6,0	0,23
Varkensvlees																	
176519	5	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	C	Nee	Ja	●●●	●	●	450	344	83	3,5	2,5	6,4	2,3	5,2	0,14
Vis																	
176524	6	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	B	Ja	Nee	●●	●	●	450	476	115	6,8	2,7	6,4	1,9	5,7	0,24
Vegetarisch																	
176527	7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng	A	Nee	Nee	●●●	●	●	450	457	109	5,5	1,8	8,8	4,1	5,3	0,17

Gluten- & lactosevrij

			>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
Rundvlees																
208320	1	Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	392	94	1,4	0,4	14,0	1,8	5,1	0,66
208321	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	305	72	0,4	0,1	11,5	3,9	4,8	0,62
208322	3	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	352	84	3,2	0,7	8,4	2,6	4,8	0,87
208324	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	351	84	2,0	0,3	10,5	3,4	5,0	0,63
Gevogelte																
208325	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	319	76	2,7	0,4	7,1	1,4	5,3	0,69
208326	6	Kipsatésaus met sajoer lodeh en nasi goreng	Nee	Ja	●●	●	●	450	497	119	5,2	2,1	10,9	3,6	6,4	0,73
208327	7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	314	75	1,7	0,3	8,5	1,0	5,6	0,73
Varkensvlees																
208329	8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	288	69	1,1	0,2	8,6	1,3	5,2	0,76
208332	9	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	385	91	1,1	0,3	15,0	6,6	4,9	0,70
208333	10	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	304	72	1,5	0,3	8,0	1,5	5,7	0,80
Vis																
208330	11	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	345	82	2,6	0,4	8,8	2,7	5,2	0,45
208334	12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	450	479	115	6,6	0,9	7,1	1,1	5,6	0,61
208335	13	Zalmfilet in kervelsaus en penne met groenten	Nee	Nee	●●	●●●	●●●	450	627	150	6,7	1,0	15,0	1,4	6,0	0,34
Vegetarisch																
208337	14	Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst	Ja	Nee	●●	●	●	450	536	128	4,0	2,2	17,1	2,2	4,4	0,59
208338	15	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	450	388	93	3,9	0,7	9,2	1,3	4,2	0,46