

MAALTIJDBROCHURE HERFST/WINTER 2018/2019

SMAKELIJK

DEZE KEER IN
SMAKELIJK

MENU VAN DE CHEF

RIJSTEPAP

FEESTELIJKE WISSELMENU'S



**Maaltijdservice
Rijn en IJssel**



OPWARMINSTRUCTIE

Wij hechten veel waarde aan gezonde voeding. Onze koelverse maaltijden worden met de grootste zorg samengesteld en zijn gevarieerd en gezond. Maar vooral zijn uw maaltijden en soepen gemakkelijk: **Kant-en-klaar en héél lekker!**

MAKKELIJK BEWAREN

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



VERWARMEN IN VERPAKKING

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



VERWARMEN OP BORD

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



VERWARMADVIES

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



SMAKELIJK ETEN!



INHOUD

In deze Smakelijk zijn alle soepen, maaltijden, salades en toetjes met een foto afgebeeld. Ook vindt u een overzicht van de dieetvarianten en de voedingswaarden. De pagina's zijn in de volgende categorieën ingedeeld.

4 Menu van de chef: Hachee

5 Kruiden en specerijen

6 - 7 Wisselmenu's

8 Menu van de chef: Zalmfilet

9 Puzzel



10 - 11 Soepen

12 Eiwitrijke maaltijden

12 - 15 Rundvlees maaltijden

16 - 18 Kip en kalkoenvlees maaltijden

19 - 21 Varkensvlees maaltijden

22 - 23 Vis maaltijden

24 - 26 Vegetarische maaltijden

26 Compotes

27 Om te smullen: Rijstepap

28 - 29 Toetjes



30 - 31 Menukaart zoutarm

32 Menukaart gluten- en lactosevrij

33 Menukaart gemalen

34 Menukaart zoutarm-gemalen

35 Om te smullen: Varkensvlees

36 - 37 Voedingswaarden maaltijden

38 - 39 Voedingswaarden zoutarme maaltijden

40 - 41 Voedingswaarden gemalen en gluten-en lactosevrije maaltijden

42 - 43 Voedingswaarden bijgerechten



HACHEE

Grootmoeders hachee met frisse rode bietjes en aardappelpuree



Ook dit najaar serveren we weer een typisch gerecht dat past bij het jaargetijde. Chefkok Roger Sinke: "Bij deze klassieke hachee laten we de smaken van appel, laurier, stroop, kruidnagel en nootmuskaat samen stoven met rundvlees. Zoetzure rode bietjes en een luchtige aardappelpuree met tuinkruiden maken het gerecht compleet." Smakelijk!

- Bestelnummer 5
- Ook zoutarm verkrijgbaar, bestelnummer 5



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

KRUIDEN EN SPECERIJEN



WILD VAN WILD

- 1 Hazenpeper met spruiten met amandel en aardappelpuree met spekjes
- 2 Wilddragout, rodekool met appel en gekookte aardappelen
- 3 Hertenstoverij met stampot van knolselderij, pastinaak en wortel



FEESTMENU

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

wisselmenu's

Geniet van al het lekkers dat de verschillende seizoenen te bieden hebben.

WARME WINTERGERECHTEN

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



Natuurlijk willen we u het hele jaar door laten genieten van de mooiste producten en de beste ingrediënten. Als aanvulling op ons reguliere menu-aanbod bieden we u daarom verschillende wisselmenu's. Wisselmenu's geven ons de gelegenheid in te spelen op al het moois wat de verschillende seizoenen en feestdagen ons bieden.



- Bestelnummer 52
- Ook zoutarm verkrijgbaar, bestelnummer 45

WOORDZOEKER

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

AARDAPPELEN
DINER
GEZOND
JUS
KOELVERS
LEKKER

PEPER
SMAKELIJK
SNERT
SOEP
STAMPPOT
STOOFPOT

TUINKRUIDEN
VEGETARISCH
VERMICELLI
WINTERS

De overgebleven letters vormen een zin.
Achter in de brochure vindt u de oplossing.



POT-AU-FEU NR. 7

HELDERE SOEPEN

1

1



Groentesoep met balletjes

2

z-

2



Kippensoep met vermicelli

3

z-

3



Runderbouillon

4

z-

4



Venkelsoep met dille
vegetarisch

5

z-

5



Tomatensoep met prei
vegetarisch

6

z-

6



Tom ka kai

7

z-

7



Pot-au-feu



GEBONDEN SOEPEN



Tomatensoep met balletjes



Spinaziesoep vegetarisch



Champignonsoep met rundvlees



Erwtensoep met worst en spek



Koninginnesoep met kip



Minestrone-soep vegetarisch



Paddenstoelensoep vegetarisch



Bruine bonensoep met spek

BRUINE BONENSOEP NR. 15

EIWITRIJKE MAALTIJDEN

Eiwitten zijn belangrijke voedingsstoffen voor de groei en ontwikkeling van het lichaam. Voldoende energie en eiwit is belangrijk voor lichamelijk herstel na bijvoorbeeld ziekte of een operatie.

Wij bieden u daarom een uitgebreid assortiment eiwitrijke maaltijden, geschikt voor mensen met een verhoogd risico op ondervoeding. Onze maaltijden zijn samengesteld door onze voedingsdeskundige en worden door professionele koks bereid.

 Middels dit icoon kunt u snel zien of de maaltijd eiwitrijk is!



Wisselmenu's

Deze gerechten wisselen regelmatig. Wij informeren u tijdig over de wisselmenu's middels een flyer. Een overzicht van de wisselmenu's vindt u op pagina 6-7.





KALFSWORSTJES MET ROMIGE ANDIJVIE NR. 22



B

8

Z-

8

Magere rundervink met een milde mosterdsaus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes



A

9

Z-

9

Spaghettischotel met een saus van tomaat, ui, prei en gehakt met diverse kruiden zoals basilicum, oregano en peper



C

10
Z-

10

Oosterse runderreepjes met een zoete sojasaus met paprika en ui, met een groentegerecht op Chinese wijze van o.a. champignons, wortel, taugé en bamboe met gele rijst



B

11
Z-

12

Rundvlees in een tomatensaus met o.a. paprika, champignon, knoflook en rode wijn met doperwten en witte rijst



B

12
Z-

14

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



C

11

Langzaam gegaarde rundersukade, Hollandse bruine bonen met spekjes en ui en een luchtige aardappelpuree



A

13

Kleine kalfsgehaktballetjes in een romige kaassaus met bieslook en peterselie, tuinerwtjes en wortelblokjes met gekookte wokkelpasta



B

15

Gebakken lamsburgers in een zoet-zure saus met paprika en champignon, koolrabi met Provençaalse kruiden en peterselie, gebakken rösti



B

16

Kalfsvleesballetjes met Haagse hopjesjus met een stamppotje van wortel en pastinaken



C

13
Z-

17



Mals gestoofd runderlapje met jus, een oer-Hollandse rode kool met appeltjes en kaneel en een luchtige aardappelpuree

B

15
Z-

18



Oud-Hollands stoofgerecht met rundvlees, ui en laurier en een stampot van aardappel, wortel en ui

C

6
Z-

20



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

B

17
Z-

19



Kruidige schotel van bruine bonen en kidneybonen met diverse groenten en Mexicaanse kruiden met witte rijst

B

22



Gebakken kalfsworstjes in een saus van honing en mosterd met romige andijvie en aardappelen

C

16
Z-

21



Langzaam gegaarde rundersukade met jus, bloemkool in een romig sausje en luchtige aardappelpuree met bieslook



KIP EN KALKOENVLEES



KIPSATÉ MET NASI EN KOKOSGROENTE NR. 27
ZOUTARM NR. 22





B

18
Z-

23

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



B

20
Z-

25

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



C

22
Z-

27

Kipfiletstukjes in een zoet-pittige pindasaus met gesmoorde kokosgroenten en gebakken nasi



C

19
Z-

24

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



B

21
Z-

26

Rijkgevulde kippenragout met champignons, ui, prei, erwten en een romige puree met tuinkruiden



B

23
Z-

28

Gebraden drumsticks in zoete ketjapsaus, gekookte sperziebonen en witte rijst



A

24
Z-

29

Gebakken kalkoenmedaillons in een romige kerriesaus met gekruide groentemix met o.a. bonen, wortel, mais, paprika en gekookte aardappelen



KIP EN KALKOENVLEES



C

25
Z-

30

Brabants stoofpotje met kip, pruimen, steranijs en komijn, Parijse worteltjes en een luchtige aardappelpuree



B

26
Z-

32

Gebakken kipfilet in uienjus met een luchtige stampot van aardappel, andijvie, volle melk en peper



B

28
Z-

34

Op de huid gebakken opgerolde kippendij in een jus van kaneel, steranijs, kardemom en laurier met een stampot van aardappel en appel met kruidnagel, nootmuskaat en peper



C

29
Z-

31

Gebakken kipfilet met champignonsaus, romige schorseneren met tijm, laurier en nootmuskaat en een puree van aardappel en zoete aardappel met gember, selderij en koriander



B

27
Z-

33

Kiptajine, eenpansgerecht op basis van specerijen met kip, groenten en aardappel



A

35

Kipfiletstukjes in een romige paprikasaus met champignon, ui, tomaat en knoflook met snijboontjes en gele rijst



A

30
Z-

36

Pastaschotel van volkoren spaghetti, gemengd met groenten en gebakken kipdijblokjes in een saus van tomaat, olijven, kappertjes en peterselie





GEHAKTBALLEN MET KAPUCIJNERS EN BACON NR. 37
ZOUTARM NR. 31



B

31
Z-

37

Oer-Hollandse varkensgehaktballen met een regionaal recept van kapucijners met bacon en krielaardappeltjes met peterselie en bieslook



B

32
Z-

38

Gebakken kruidige speklapjes in jus met een luchtige andijviestamppot met spekjes, nootmuskaat en witte peper



VARKENSVLEES



A

33

Z-

39

Babi ketjap, varkensvleesreepjes met ketjapsaus met pittig gekruide groenten en gekookte witte rijst



A

38

Z-

41

Rookworst met jus en een stamppot van aardappelen en boerenkool



C

37

Z-

43

Gebraden hamlapje in een saus van paprika, tomaat, champignon, wodka en knoflook met bloemkool in een bechamelsaus en gekookte aardappelen



C

34

Z-

40

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



A

36

Z-

42

Licht gekruide en gebraden varkenssaucijs met jus, ambachtelijke rode-kool met appeltjes en luchtige aardappelpuree



C

41

Z-

44

Gebakken varkenshaasstukjes in een saus van dragon en kervel, spinazie à la crème en volkoren spaghetti



B

39
Z-

45



Mager varkenslapje in een lichte jus, sperziebonen met nootmuskaat en aardappelpuree met tuinkruiden

A

40
Z-

47



Malse varkensgehaktballen in jus, gesmoorde rode kool met appeltjes, kaneel en gebakken aardappelstukken

A

49



Stoofpotje van varkensvleesstukjes in een jus van champignon, zilverui, spek, laurier en kruidnagel, een groentemix van o.a. pastinaak, gele koolraap, knolselderie en venkel met mini krieltjes

B

46



Een traditionele Duitse zuurkoolschotel met een plakje casselerrib, een gekruid speklapje en aardappelpuree

B

35
Z-

48



Gestoofd varkensvlees met ui, champignons en laurier met een heerlijke huisgemaakte rabarbercompote en aardappelpuree

C

43
Z-

50



Gestoofde karbonade met jus, romige witlof met bacon, gekookte krielaardappeltjes

B

42
Z-

51



Varkensgehakt omringd met een speklapje, een mix van doperwten met worteltjes en gekookte aardappeltjes

MENU VAN DE CHEF

C

45
Z-

52

Gepocheerde zalmstukjes in een saus van grove mosterd met een groentemix van o.a. pastinaak, gele koolraap, knolselderie en venkel met lintpasta



B

46
Z-

53

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



C

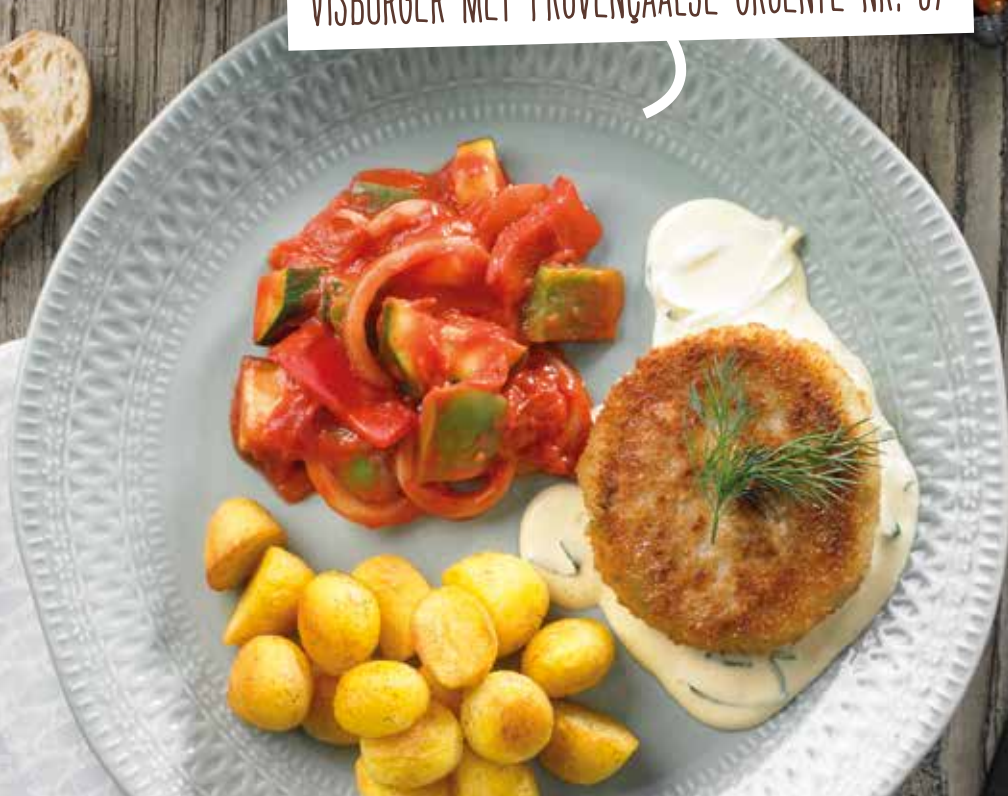
44
Z-

54

Diverse gepocheerde vissoorten met verse kruiden in een romige vissaus met witte wijn, mosterd en een vleugje knoflook, grove tuinerwten en gekookte kriel



VISBURGER MET PROVENÇAALSE GROENTE NR. 57



B

48
Z-55 

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



B

49
Z-56 

Gegaarde zalmstukjes met saus van kervel en een schotel van gemengde groenten en penne



C

50
Z-58 

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



C

57

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



C

60

Zalmstukjes in een luchtige eiersaus met roomboter en een vleugje citroen, gesmoorde prei met kerrie en gebakken aardappelrösti



C

47
Z-

59

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



C

51
Z-61 

Rijkgevuld visserspotje met o.a. garnalen, mosselen en witvis in een bosuiensaus, baby worteltjes met peterselie en gekookte aardappelen





VEGASTUKJES IN GROENTECURRY MET LINZEN NR. 71



A

63

Gegrilde stukjes van soja in een Italiaanse tomatensaus met een kruidige rijstschotel met verse groenten

B

52
Z-

62

Vegetarische balletjes met pindasaus, groentenschotel op Chinese wijze en nasi goreng

A

64

Pastaschotel van volkoren macaroni met een saus van vegetarisch gehakt, tomaat, prei en paprika



B

54
Z

65



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

A

55
Z

67



Een ouderwets lekkere vegetarische gehaktschotel met prei, tomaat, wortel en knolselderie en een aardappelpuree met bieslook

A

57
Z

69



Vegetarische gegrilde sojastukjes in een milde uiensaus met een oer-Hollandse wortelstamppot

A

66



Roerbakstukjes in pestosaus met een groentemix van tomaat, venkel, bleekselderie, ui en wortel met knoflook en tijm, en smeùge Griekse pasta-rijst

B

68



Stoverij van diverse paddenstoelen, rode bietjes met zilveruitjes en een aardappelpuree met tuinkruiden

A

70



Vegetarische schijf gevuld met groenten in een milde peterseliesaus met uitjes en een spinaziestamppotje

A

71



Vegastukjes in een groente-currysaus met een gekruide linsenschotel en kokosrijst



VEGETARISCH

B

56
Z-

72

Een luchtig gebakken omelet in een saus van witte wijn, dragon en sjalotjes met geglaceerde tuinbonen met ui en tijm en gebakken krielaardappeltjes

A

74

Gegrilde sojastukjes in jus, in witte wijn gesmoorde zuurkool met kruidnagel en laurier en aardappelpuree

B

73

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

A

53
Z-

75

Vegetarische gehaktballetjes in een saus van grove mosterd en ui, met geglaceerde sperzieboontjes en gekookte aardappelen



SALADE/COMPOTE

1

Appel-rozijnencompote

2

Witte kool-kerriesalade

3

Komkommersalade

om te smullen

WIST U DAT

- Rijstepap in China vooral wordt gegeten als ontbijt?
- Rijstepap vaak voorkomt op schilderijen van Breughel, als symbool van levensvreugde?
- Men in Korea rijstepap eet met 'zeeoren' (een soort schelpdier)?

RIJSTEPAP

Rijstepap is een gerecht van water of melk met rijst, dat in keukens over de hele wereld wordt gemaakt. Er bestaan dan ook talloze soorten, met evenzovele, vaak verrassende ingrediënten: van zoet tot zout.

Toevoegingen

Vaak heeft elke streek zijn eigen recept. Zo worden in China pinda's en uien toegevoegd of bijvoorbeeld een 'duizendjarig ei'. Maar er zijn ook recepten bekend met kaneel of bijvoorbeeld gedroogde zeedieren. Op zich is de pap zelf vrij neutraal van smaak; het zijn vooral de toevoegingen die 'm extra lekker maken.

Poesje mauw

Ook in Nederland zijn we al jaren verzot op rijstepap (en rijstebrij, de zoete, wat dikkere variant). Niet voor niks zingen we: 'Poesje mauw... oh, wat lekker smullen wij.' De papsoort wordt van oudsher geassocieerd met 'lekkere overvloed'. Waarschijnlijk komt dat doordat de rijst zwelt tijdens het koken: met een klein beetje rijst maak je al gauw een volle pan pap.

TIP

Gooi de restjes witte rijst niet weg! Je kunt er nog heerlijke rijstepap van maken.



- 1 Chocoladevla
- 2 Vanillevla
- 3 Karamelvla
- 4 Vanille-chocoladevla

- 5 Advocaatvla
- 6 Citroenvla
- 7 Sinaasappelvla
- 8 Hazelnootvla



12



10



9



11



14



13



15



9 Yoghurt zwarte kersen

10 Yoghurt perzik-passievrucht

11 Yoghurt met aardbei

12 Yoghurt naturel (ongezoet)

13 Rijstepap vanille

14 Rijstepap appel-rozijnen-honing

15 Stoofpeertjes

menukaart ZOUTARM

RUNDVLEES

4	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913499	B
5	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912833	C
6	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	652909	C
7	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	362127	A
8	Rundervink met mosterdsaus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes	67706	B
9	Spaghetti bolognese	116987	A
10	Beef teriyaki met tjap tjoy en gele rijst	912671	C
11	Hongaarse goulash met doperwt en witte rijst	761889	B
12	Boerengehaktshotel met aardappelpuree met bieslook	416748	B
13	Runderstooflapje met jus, rode kool met appeltjes en aardappelpuree	652920	C
14	Rundergehaktballen met hopjesjus en blauwe bliksem met peer	913389	C
15	Hollandse hachee met hutspot	180368	B
16	Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	55479	C
17	Chili con carne met witte rijst	45647	B

KIP EN KALKOENVLEES

18	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	653811	B
19	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus, tuinbonen met ui en tijm en gebakken aardappeltjes	653803	C
20	Kippenbout bonne femme	86899	B
21	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	337965	B
22	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45648	C
23	Drumsticks in ketjapsaus met sperziebonen en witte rijst	912760	B
24	Kalkoenmedaillons met kerriesaus, Mexicomix en gekookte aardappelen	912972	A
25	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	312619	C
26	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	653683	B
27	Kiptajine	913240	B
28	Kippendijrolletje met specerijenjus en hete bliksem	653764	B
29	Kipfilet in champignonsaus, schorseneren met tijm en zoete aardappelpuree	27658	C
30	Provençalse volkoren pastaschotel met kip	27668	A

VARKENSVLEES

31	Gehaktbal met jus, kapucijners à la crème met bacon en mini krieltjes met tuinkruiden	416832	B
32	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	27672	B
33	Babi ketjap met karee djawa en witte rijst	912626	A
34	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	271619	C
35	Hollands pannetje van varkensvlees met rabarbercompote en aardappelpuree	337949	B
36	Verse worst met jus, rode kool met appeltjes en aardappelpuree	648379	A
37	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27647	C
38	Rookworst met jus en boerenkoolstamppot	312025	A
39	Varkenslapje met jus met sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	653324	B
40	Gehaktballen in jus met rode kool met appeltjes en gebakken roti aardappelen	653366	A
41	Varkenshaasstukjes in bearnaisesaus met spinazie à la crème en volkoren spaghetti	913693	C
42	Slavink met jus, doperwtjes en worteltjes en gekookte aardappelen	416471	B
43	Halskarbonade in jus met witlof met bacon en gekookte krieltjes	912985	C

VIS

44	Nieuwpoorts visserspannetje met tuinerwten en gekookte krieltjes	27680	C
45	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	658418	C
46	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	658413	B
47	Lekkerbekje in kerrie-gemmersaus met meergroentenstamppot	45651	C
48	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	658390	B
49	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	914092	B
50	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	87219	C
51	Noordzee visserspannetje met worteltjes met peterselie en gekookte aardappelen	791020	C

VEGETARISCH

52	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	913606	B
53	Vegetarische balletjes in romige mosterdsaus met sperziebonen en gekookte aardappelen	658081	A
54	Omelet champignon in Provençaalse saus, Parijse worteltjes en aardappelpuree	925129	B
55	Vegetarische boerengehaktshotel met aardappelpuree met bieslook	87329	A
56	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en tijm en gebakken krieltjes	657988	B
57	Gegrilde vegastukjes in uiensaus met hutspot	55610	A

GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ

RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913494	B
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912841	C
3	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	659561	C
4	Boerengehaktschotel met aardappelpuree met bieslook	717115	B
5	Runderstooflapje met jus, rode kool met appeltjes en aardappelpuree	659273	C

KIP EN KALKOENVLEES

6	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	660923	B
7	Kip satésaus, sajour lodeh en nasi goreng	45668	C
8	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	45669	B
9	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45670	C
10	Kipfilet in uienjus met andijviestamppot	660567	B

VARKENVLEES

11	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	660656	B
12	Varkensstoofpotje met groentemix en minikrieltjes	660106	A
13	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27643	C
14	Hollands pannetje van varkensvlees met rabarbercompote en aardappelpuree	45672	B
15	Halskarbonade in jus met witlof met bacon en gekookte krieltjes	913009	C

VIS

16	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	660680	B
17	Gebakken zalmfilet met Normandische saus met bladspinazie en aardappelpuree	660716	C
18	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	914063	B

VEGETARISCH

19	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913326	B
20	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en tijm en gebakken krieltjes	660965	B

GEMALEN

RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913509	B
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
3	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	666291	A
4	Beef teriyaki met tjap tjoy en gele rijst	912647	C
5	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	661631	C
6	Boerengehaktschotel met aardappelpuree met bieslook	661547	B
7	Runderstooflapje met jus, rode kool met appeltjes en aardappelpuree	661495	C

KIP EN KALKOENVLEES

8	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	661644	B
9	Kip satésaus, sajour lodeh en nasi goreng	45653	C
10	Kalkoenmedaillons met kerriesaus, Mexicomix en gekookte aardappelen	912964	A
11	Boeren kippenragout met aardappelpuree met tuinkruiden	45654	B
12	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	661767	B
13	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45655	C
14	Kipfilet in champignonsaus, schorseneren met tijm en zoete aardappelpuree	27657	C

VARKENVLEES

15	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	661945	B
16	Rookworst met jus en boerenkoolstampot	661898	A
17	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27645	C
18	Hollands pannetje van varkensvlees met rabarbercompote en aardappelpuree	45659	B
19	Slavink met jus, doperwtjes en worteltjes en gekookte aardappelen	45661	B
20	Halskarbonade in jus met witlof met bacon en gekookte krieltjes	913012	C

VIS

21	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	662006	C
22	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	662014	B
23	Gebakken zalmfilet met Normandische saus met spinazie en aardappelpuree	662027	C
24	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	914068	B

VEGETARISCH

25	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	913541	B
26	Vegetarische balletjes in romige mosterdsaus, sperziebonen en gekookte aardappelen	662187	A
27	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913350	B
28	Vegetarische boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	662276	A
29	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en tijm en gebakken krieltjes	666254	B
30	Gegrilde vegastukjes in uiensaus met hutspot	662239	A

ZOUTARM EN GEMALEN

RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913512	B
2	Hachee met rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912867	C
3	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	664228	C
4	Boerengehaktschotel met aardappelpuree met bieslook	664171	B
5	Runderstooflapje met jus, rode kool met appeltjes en aardappelpuree	664155	C

KIP EN KALKOENVLEES

6	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	664244	B
7	Kip satésaus, sajour lodeh en nasi goreng	45662	C
8	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	45663	B
9	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45664	C
10	Kipfilet in uienjus met andijviestamppot	664304	B

VARKENSVLEES

11	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	665261	B
12	Varkensstoofpotje met groentemix en minikrieltjes	665339	A
13	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27644	C
14	Hollands pannetje van varkensvlees met rabarbercompote en aardappelpuree	45667	B
15	Halskarbonade in jus met witlof met bacon en gekookte krieltjes	913017	C

VIS

16	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	665363	B
17	Gebakken zalmfilet met Normandische saus met bladspinazie en aardappelpuree	665428	C
18	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	914050	B

VEGETARISCH

19	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913355	B
20	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en tijm en gebakken krieltjes	27664	B

om te smullen



VARKENSVLEES

WIST U DAT

- Varkensvlees in Nederland de meest gegeten vleessoort is?
- Salami en grillworst ook van varkensvlees worden gemaakt?
- Varkensvlees heerlijk combineert met een Oosterse mango-chutney?

Een sappige karbonade, een ouderwetse gehaktbal of een mooi mals haasje... Varkensvlees kan zo ontzettend lekker zijn! En het is gezond, vooral vanwege de eiwitten, vitamines en mineralen.

Bijzondere kwaliteit

Het hele proces – van big tot bord – is in Nederland een van de best georganiseerde en gecontroleerde van de wereld. En er wordt nog steeds hard aan gewerkt om het op punten van diervriendelijkheid, kwaliteit en milieubelasting verder te verbeteren. Met als gevolg dat het Nederlandse varkensvlees van bijzonder goede kwaliteit is.

IJzer

Het meeste varkensvlees dat we eten komt van een kruising tussen het Nederlands Landras en het Groot Yorkshire-varken. Dat staat garant voor een lekker, sappig stukje vlees, dat rijk is aan B-vitamines en mineralen als ijzer en zink. Het is belangrijk om varkensvlees goed te verhitten, zodat bacteriën worden gedood. Vlees uit één stuk van het varken, zoals varkenshaas, mag overigens van binnen een beetje rosé zijn, als het maar op hoge temperatuur en lang genoeg wordt verhit.

TIP

Verwijder de vetrandjes pas na het bakken, dan blijft het vlees lekker sappig.



STANDAARD

VOEDINGSWIJZER

PER 100 GRAM

RONDVLEES

KIP/KALKOENVLEES

VARKENVLEES

VIS

VEGETARISCH

MENU	OMSCHRIJVING	ART. NR.	ENERGIE BEPERKT	LAAG IN VERZ. VET	RICHTLIJN DIABETES
4	Rundertartaartje met jus en sperziebonen	913504	...	...	...
5	Hachee en rode bietjes met zilveruitjes	912817	..	...	.
6	Rundergehaktballen met hopjesjus	913384	..	.	.
7	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	312203	...	..	..
8	Rundervink met mosterdsaus en sperziebonen	54847	..	.	.
9	Spaghetti bolognese	116945	..	...	.
10	Beef teriyaki met tjap tjoy en gele rijst	912676	..	...	.
11	Sukadelapje met jus en bruine bonen met spek	652865	..	..	.
12	Hongaarse goulash met doperwt en rijst	761839	..	...	.
13	Kalfsgehaktballetjes in kaassaus	652784	..	.	.
14	Boerengehaktshotel	411714	..	...	...
15	Lamsburgers in zigeunersaus en koolrabi	27665	..	.	.
16	Kalfsgehaktballetjes in jus	913025	..	..	.
17	Runderstooflapje met jus en rode kool met appel	312952	...	...	.
18	Hollandse hachee met hutspot	178531	...	...	.
19	Chili con carne met witte rijst	45639	..	...	.
20	Limburgse stoofshotel met spruitjes	652831	...	...	...
21	Sukadelapje met jus met bloemkool à la crème	55005	..	..	..
22	Kalfssaucijsjes met honing-mosterdsaus	45640	..	..	..
23	Kipfilet met kippenjus met gestoofde witlof	653604	...	...	...
24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus met tuinbonen	653599	..	...	.
25	Kippenbout bonne femme	862533	.	.	.
26	Boeren kippenragout met aardappelpuree	337436	..	...	.
27	Kip satésaus, sajour lodeh en nasi goreng	45641	..	.	.
28	Drumsticks in ketjapsaus met sperziebonen	912752	..	...	.
29	Kalkoenmedaillons met kerriesaus en aardappelen	912980	...	...	...
30	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes	312559	..	...	.
31	Kipfilet in champignonsaus	27656	..	...	.
32	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	653447	...	...	...
33	Kiptajine	913237	..	...	...
34	Kippendijrolletje met jus en hete bliksem	653565	..	...	.
35	Kip stroganoff met snijbonen en gele rijst	45643	...	...	.
36	Provençalse volkoren pastaschotel met kip	27666	..	...	.
37	Gehaktballen met jus met kapucijners à la crème	411227	..	.	.
38	Speklapjes in jus met andijviestampot	27671	..	.	.
39	Babi ketjap met karee djawa witte rijst	912634	..	...	.
40	Babi pangang met pikante groenten ananas	290176	..	...	.
41	Rookworst met jus en boerenkoolstampot	177771	..	.	.
42	Verse worst met jus met rode kool met appeltjes	648206	..	.	.
43	Hamlapje in stroganoffsaus en bloemkool	27648	...	...	...
44	Varkenshaasstukjes in bearnaisesaus	913708	..	.	.
45	Varkenslapje met jus en sperziebonen	653162	...	...	...
46	Elzasser zuurkoolschotel	324027	..	.	.
47	Gehaktballen in jus met rode kool met appeltjes	653196	..	..	.
48	Hollands pannetje van varkensvlees	337423	..	...	.
49	Varkensstoofpotje	653183	...	...	...
50	Halskarbonade in jus met witlof en bacon	912998	...	...	...
51	Slavink met jus en doperwtjes en worteltjes	408999	..	.	.
52	Zalm in mosterdsaus, groentemix en tagliatelle	658382	..	.	.
53	Kibbeling met ravigottesaus	658361	..	.	.
54	Nieuwpoorts visserspannetje	27681	..	.	.
55	Pangafilet in Provençalse saus	658324	..	..	..
56	Zalmfiletstukjes in kervelsaus met penne	914084	..	...	.
57	Visburger met preisau en ratatouille	45645	..	...	.
58	Gebakken zalmfilet met Normandische saus	86051	..	..	..
59	Lekkerbekje in kerrie-gemmersaus	913261	..	.	.
60	Zalm met hollandaisesaus met gesmoorde prei	658293	..	.	.
61	Noordzee visserspannetje met worteltjes	757877	...	..	..
62	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy	913546	.	...	.
63	Vegetarische grillstukjes	337842	..	...	.
64	Volkoren macaronischotel vegetarisch	411146	..	...	.
65	Omelet champignon in Provençalse saus	913363	..	..	..
66	Roerbakstukjes in pestosaus, groentemix en rijst	27669	..	...	.
67	Vegetarische boerengehaktshotel	86140	..	...	.
68	Hachee van paddenstoelen met bietjes	913651	...	...	.
69	Gegrilde vegastukjes met hutspot	86501	..	...	...
70	Groenteburger met spinaziestampot	411345	...	...	.
71	Vegetarische madras met groene linzen	45646	..	.	.
72	Omelet in dragonsaus met tuinbonen	654281	..	...	...
73	Vega rookworst in jus met boerenkoolstampot	654304	..	...	.
74	Gegrilde vegastukjes in vegetarische jus	654260	..	...	...
75	Vegetarische balletjes in romige mosterdsaus	654171	...	..	..

... BIJ VOORKEUR .. MIDDENWEG • UITZONDERING

GEWICHT GRAM	ENERGIE KJ	ENERGIE KCAL	VET GRAM	W.V. VERZ VET GRAM	KOOLHYDR. GRAM	SUIKER GRAM	EIWITTEN GRAM	ZOUT GRAM	>150 GRAM GROENTE	EIWITRIJK
470	291	70	1,4	0,5	8,9	1,3	4,4	0,51		✓
530	370	88	2,5	0,7	10,4	3,9	5,1	0,79	✓	✓
520	456	109	4,5	1,8	12,8	4,7	3,5	0,70		
505	369	88	3,6	1,4	9,7	1,0	3,8	0,97		
490	440	106	4,9	2,2	9,9	1,4	4,4	0,75	✓	
500	479	114	2,4	0,6	17,3	3,3	5,1	0,73		
530	431	102	1,4	0,2	16,9	4,5	4,7	0,73	✓	
530	460	110	4,1	1,2	10,6	1,3	7,1	0,67		✓
505	470	111	1,7	0,8	15,8	1,6	7,2	0,56	✓	✓
500	545	130	4,8	1,6	14,4	1,9	6,2	0,62		
550	426	102	4,3	1,1	9,2	3,2	5,3	0,81	✓	✓
480	490	117	5,3	1,8	12,5	3,8	3,9	0,94	✓	
515	430	103	4,3	1,2	11,2	2,8	4,1	0,84		
530	354	84	2,7	0,7	10,1	3,9	3,9	0,77		
530	342	82	2,2	0,6	9,8	3,2	4,9	0,86	✓	✓
475	460	109	0,9	0,3	18,8	2,4	5,5	0,81		✓
495	369	88	2,1	0,6	10,3	3,2	5,9	0,68	✓	✓
555	389	93	4,0	1,1	7,6	1,8	5,8	0,85	✓	✓
490	399	95	3,8	1,4	10,4	2,2	4,0	0,60		
505	325	77	2,6	0,5	8,5	1,7	4,4	0,75		✓
500	449	107	3,3	0,6	11,7	1,3	6,6	0,75		✓
530	598	143	6,5	1,7	10,9	1,2	9,3	0,77	✓	✓
575	469	112	6,0	1,2	9,4	2,3	4,5	0,91		
480	573	137	5,8	2,3	13,8	5,2	6,6	0,88		
575	499	119	3,1	1,0	15,0	4,0	7,2	0,54	✓	✓
485	333	79	1,3	0,3	9,9	2,1	6,2	0,57		✓
530	426	102	3,3	0,9	13,2	5,7	3,6	0,69	✓	
550	384	92	3,6	0,7	9,4	2,8	4,4	0,77		
525	277	66	1,1	0,3	8,8	1,1	4,4	0,72		✓
500	404	96	3,1	0,4	10,1	4,2	6,0	0,83	✓	✓
545	441	105	4,3	1,2	11,4	4,4	4,8	0,84		
480	365	87	1,2	0,7	12,5	1,6	5,5	0,71	✓	✓
500	430	103	3,2	0,7	12,7	2,5	5,3	0,88	✓	✓
515	498	119	5,3	1,6	11,6	1,0	5,1	0,86		
505	446	107	5,9	2,1	7,9	0,9	4,7	0,70		
530	471	112	1,9	0,9	19,2	6,0	4,0	0,57	✓	
500	455	105	2,7	0,6	16,4	6,4	3,8	0,83		
505	466	112	6,4	2,2	8,8	1,1	4,2	0,80		
530	463	111	5,8	1,9	10,0	3,9	3,5	0,83		
540	301	72	1,8	0,8	8,1	1,7	4,6	0,57	✓	✓
530	458	109	4,3	2,5	11,3	1,4	5,6	0,81	✓	✓
505	320	77	2,6	0,6	8,0	1,7	4,4	0,67		✓
530	418	100	5,6	1,7	8,3	2,8	3,8	0,93	✓	
515	479	115	5,5	1,5	11,5	3,5	3,5	0,64		
555	413	99	2,8	0,7	14,1	8,1	3,5	0,54		
510	317	75	1,5	0,3	9,6	1,9	5,2	0,78	✓	✓
495	317	76	2,2	0,5	8,8	1,5	4,4	0,68		✓
470	451	108	4,7	1,7	11,0	1,8	4,5	0,57		
505	534	127	4,9	1,5	14,4	2,1	5,9	0,42		
510	428	102	4,2	2,0	10,1	2,0	5,3	0,64	✓	✓
535	448	108	4,1	1,5	9,4	1,5	6,8	0,57	✓	✓
545	380	91	4,1	1,0	8,3	2,9	4,6	0,69	✓	✓
535	525	125	4,8	0,9	13,6	1,7	6,3	0,48	✓	✓
490	418	100	3,8	0,9	11,3	2,4	4,0	0,76		
550	447	107	5,7	1,4	7,8	1,8	5,3	0,64	✓	
535	467	112	5,2	2,7	10,4	2,3	4,9	0,73		
480	515	123	6,5	1,9	10,3	1,9	5,1	0,86		
535	329	79	2,4	1,4	9,4	3,0	3,9	0,47	✓	✓
530	599	143	5,2	1,2	16,3	5,4	6,6	0,74	✓	
520	493	117	3,5	0,5	15,4	2,9	5,0	0,83		
500	440	104	1,8	0,2	15,9	3,7	5,0	0,73	✓	
520	367	88	4,2	1,3	8,6	2,9	2,9	0,76	✓	
510	410	98	3,3	0,9	12,1	3,1	4,3	0,85	✓	
550	368	88	3,0	0,5	9,7	3,4	4,3	0,80	✓	
530	316	76	2,3	0,4	10,9	3,9	1,9	0,77	✓	
520	372	89	2,9	0,5	9,8	3,1	4,4	0,88	✓	
525	315	75	1,3	0,2	10,4	1,4	4,3	0,68		✓
485	543	129	4,3	3,4	14,7	1,4	6,4	0,76		
500	406	97	4,4	0,9	9,4	1,6	4,1	0,56		
550	459	110	5,8	0,7	9,4	1,2	4,6	0,81		
535	397	95	4,4	0,8	8,6	2,4	4,3	0,87		
515	336	80	1,8	1,0	9,6	1,6	5,0	0,42		✓

MENU	OMSCHRIJVING	ART. NR.	ENERGIE BEPERKT	LAAG IN VERZ. VET	RICHTLIJN DIABETES
4	Rundertartaartje met jus en sperziebonen	913499	...	...	...
5	Hachee en rode bietjes met zilveruitjes	912833	...	...	.
6	Limburgse stoofschotel	652909	...	...	.
7	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	362127	..	.	.
8	Rundervink met mosterdsaus en sperziebonen	67706	..	.	.
9	Spaghetti bolognese	116987	..	...	.
10	Beef teriyaki met tjap tjoy en gele rijst	912671	..	...	.
11	Hongaarse goulash met doperwten en witte rijst	761889	..	...	.
12	Boerengehaktshotel	416748	..	...	...
13	Runderstooflapje met jus en rode kool met appel	652920	...	...	.
14	Rundergehaktballen met hopjesjus	913389	..	.	.
15	Hollandse hachee met hutspot	180368	...	...	.
16	Sukadelapje met jus met bloemkool à la crème	55479	..	...	...
17	Chili con carne met witte rijst	45647	..	...	.
18	Kipfilet met kippenjus met gestoofde witlof	653811	...	...	...
19	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus met tuinbonen	653803	..	...	...
20	Kippenbout bonne femme	86899	..	.	.
21	Boeren kippenragout met aardappelpuree	337965	..	...	...
22	Kip satésaus, sajour lodeh en nasi goreng	45648	..	.	.
23	Drumsticks in ketjapsaus met sperziebonen	912760	..	...	.
24	Kalkoenmedaillons met kerriesaus en aardappelen	912972	...	...	...
25	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes	312619	..	...	.
26	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	653683	...	...	...
27	Kiptajine	913240	..	...	...
28	Kippendijrolletje met specerijenjus	653764	..	...	.
29	Kipfilet in champignonsaus	27658	..	...	...
30	Provençalse volkoren pastaschotel met kip	27668	...	...	.
31	Gehaktballen met jus met kapucijners à la crème	416832	..	.	.
32	Speklapjes in jus met andijviestampot	27672	..	.	.
33	Babi ketjap met karee djawa witte rijst	912626	..	...	.
34	Babi pangang met pikante groenten ananas	271619	..	...	.
35	Hollands pannetje van varkensvlees	337949	..	...	.
36	Verse worst met jus met rode kool met appeltjes	648379	..	.	.
37	Hamlapje in stroganoffsaus en bloemkool	27647	...	...	...
38	Rookworst met jus en boerenkoolstampot	312025	..	.	.
39	Varkenslapje met jus en sperziebonen	653324	...	...	...
40	Gehaktballen in jus met rode kool met appeltjes	653366	..	..	.
41	Varkenshaasstukjes in bearnaisesaus	913693	..	.	.
42	Slavink met jus en doperwtjes en worteltjes	416471	..	.	.
43	Halskarbonade in jus met witlof en bacon	912985	...	..	..
49	Nieuwpoorts visserspannetje	27680	..	..	..
45	Zalm in mosterdsaus, groentemix en tagliatelle	658418	..	..	.
46	Kibbeling met ravigottesaus	658413	..	.	.
47	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus	45651	..	.	.
48	Pangafilet in Provençalse saus	658390	..	..	..
49	Zalmfiletstukjes in kervelsaus met penne	914092	..	...	.
50	Gebakken zalmfilet met Normandische saus	87219	..	..	..
51	Noordzee visserspannetje met worteltjes	791020	...	..	..
52	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy	913606	..	...	.
53	Vegetarische balletjes in romige mosterdsaus	658081	...	..	..
54	Omelet champignon in Provençalse saus	925129	..	..	..
55	Vegetarische boerengehaktshotel	87329	..	...	.
56	Omelet in dragonsaus met tuinbonen	657988	..	...	...
57	Gegrilde vegastukjes in uiensaus met hutspot	55610	..	...	...

... BIJ VOORKEUR .. MIDDENWEG . UITZONDERING

GEWICHT GRAM	ENERGIE KJ	ENERGIE KCAL	VET GRAM	W.V. VERZ VET GRAM	KOOLHYDR. GRAM	SUKER GRAM	EIWITTEN GRAM	ZOUT GRAM	>150 GRAM GROENTE	EIWITRIJK
470	290	69	1,5	0,5	8,6	1,3	4,4	0,13		✓
530	355	85	2,3	0,6	10,2	3,6	4,9	0,16	✓	✓
495	364	87	1,9	0,6	10,6	3,1	5,6	0,14	✓	✓
525	363	87	4,1	1,7	8,4	1,2	3,5	0,20		
490	434	104	4,8	2,2	9,8	1,3	4,2	0,28	✓	
500	490	117	2,2	0,5	18,2	3,8	5,1	0,08		
530	442	105	1,8	0,4	16,7	4,1	5,0	0,18	✓	
505	460	109	1,5	0,7	15,9	1,6	7,0	0,12	✓	✓
550	417	100	4,5	1,0	8,8	2,5	4,6	0,18	✓	
550	334	80	2,4	0,5	9,5	3,7	4,1	0,18		✓
520	449	107	4,5	1,8	12,5	4,5	3,4	0,11		
530	323	77	1,7	0,5	9,9	2,9	4,8	0,11	✓	✓
555	341	82	3,5	0,8	7,0	1,6	4,7	0,08	✓	✓
475	456	108	0,8	0,3	18,6	2,3	5,4	0,18		✓
505	330	79	2,9	0,5	8,0	1,5	4,5	0,07		✓
490	416	99	3,3	0,6	9,4	1,5	7,0	0,14		✓
525	550	132	6,4	1,8	8,3	1,4	9,3	0,14	✓	✓
575	427	102	5,0	0,9	8,9	1,9	4,7	0,15		
480	516	123	5,7	2,2	11,3	4,7	6,1	0,21		
575	486	115	2,9	0,9	14,4	3,3	7,3	0,14	✓	✓
485	343	81	1,4	0,3	10,1	2,1	6,3	0,11		✓
530	392	93	2,3	0,6	12,8	5,5	4,2	0,15	✓	
525	278	66	1,1	0,3	8,6	1,0	4,5	0,08		✓
500	422	101	3,6	0,7	9,9	4,0	6,1	0,23	✓	✓
545	440	105	4,1	1,1	11,5	4,5	5,1	0,10		
550	367	88	3,3	0,6	9,1	2,5	4,5	0,13		✓
500	376	89	1,8	0,3	12,1	2,1	5,6	0,17	✓	✓
495	490	117	5,0	1,6	11,6	0,8	5,2	0,17		
505	423	101	5,7	2,0	7,2	0,9	4,6	0,10		
530	496	118	2,5	1,0	17,8	4,7	5,5	0,11	✓	
510	461	110	2,8	0,6	14,7	6,8	5,7	0,21		✓
555	452	108	3,2	0,7	13,9	8,0	4,9	0,12		
530	476	114	5,9	2,0	10,5	3,8	3,7	0,18		
540	308	73	1,9	0,8	8,0	1,7	5,0	0,06	✓	✓
505	413	99	4,8	1,6	8,6	1,0	4,8	0,06		
505	326	78	2,8	0,6	7,6	1,5	4,7	0,10		✓
495	477	114	5,3	1,5	11,6	3,6	3,8	0,16		
530	455	108	4,1	1,6	11,4	1,4	5,9	0,22	✓	✓
470	458	110	5,0	1,9	10,5	1,7	4,6	0,09		
495	378	91	3,9	1,2	8,5	1,4	4,6	0,10		✓
535	449	108	4,0	1,5	9,5	1,4	6,7	0,15	✓	✓
505	534	127	4,8	1,4	14,5	2,0	6,0	0,15		
510	428	102	4,2	2,0	10,0	1,9	5,2	0,26	✓	✓
535	464	111	5,2	2,7	10,2	2,0	4,9	0,15		
545	373	89	4,0	1,0	8,0	2,5	4,5	0,22	✓	✓
535	484	115	4,3	0,8	13,0	1,9	5,7	0,15	✓	
550	441	106	5,7	1,4	7,4	1,6	5,2	0,17	✓	
535	323	77	2,4	1,5	9,0	2,7	3,8	0,16	✓	
530	542	129	4,2	1,1	15,3	5,4	6,5	0,23	✓	✓
515	335	80	1,9	1,1	9,5	1,5	4,9	0,13		✓
520	364	87	4,2	1,4	8,5	2,7	2,9	0,27	✓	
550	370	88	2,7	0,5	10,6	3,7	4,2	0,19	✓	
500	404	97	4,4	0,9	9,3	1,5	4,0	0,17		
520	364	87	2,9	0,5	9,4	2,9	4,3	0,24	✓	

MAALTIJDEN 1 T/M 3 ZIJN WISSELMENU'S, ZIE PAGINA 6-7. VOEDINGSWAARDEN ZIE FLYER.

GEMALEN

VOEDINGSWIJZER

PER 100 GRAM

	MENU	OMSCHRIJVING	ART. NR.	ENERGIE BEPERKT	LAAG IN VERZ. VET	RICHTLIJN DIABETES
RUNDVLEES	1	Rundertartaartje met jus met sperziebonen	913509	••	•	•
	2	Hachee met rode bietjes met zilveruitjes	912862	••	•••	•
	3	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	666291	••	••	•
	4	Beef teriyaki met tjap tjoy en gele rijst	912647	••	••	•
	5	Limburgse stoofschotel	661631	••	•••	•
	6	Boerengehaktschotel met aardappelpuree	661547	••	•••	•••
	7	Runderstooflapje met jus en rode kool met appel	661495	••	•••	•
KIP/KALKOENVLEES	8	Kipfilet met kippenjus en gestoofde witlof	661644	•••	•••	•••
	9	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45653	••	•	•
	10	Kalkoenmedaillons met kerriesaus	912964	••	•••	•••
	11	Boeren kippenragout met aardappelpuree	45654	••	••	•
	12	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	661767	•••	•••	•••
	13	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes	45655	••	•••	•
	14	Kipfilet in champignonsaus met schorseneren	27657	••	•••	•••
VARKENVLEES	15	Varkenslapje met jus met sperziebonen	661945	••	•••	•••
	16	Rookworst met jus en boerenkoolstampot	661898	••	•	•
	17	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool	27645	••	••	••
	18	Hollands pannetje van varkensvlees	45659	••	•••	•
	19	Slavink met jus met doperwtjes en worteltjes	45661	••	•	•
	20	Halskarbonade in jus met witlof en bacon	913012	•••	•••	•••
	21	Zalm in mosterdsaus met groentemix	662006	••	•	•
VIS	22	Pangafilet in Provençaalse saus	662014	••	•••	•••
	23	Gebakken zalmfilet met Normandische saus	662027	••	••	••
	24	Zalmfiletstukjes in kervelsaus met penne	914068	••	••	••
	25	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy	913541	••	•••	•
VEGETARIÏSCH	26	Vegetarische balletjes in romige mosterdsaus	662187	••	••	••
	27	Omelet champignon in Provençaalse saus	913350	••	••	••
	28	Vegetarische boerengehaktschotel	662276	••	•••	•
	29	Omelet in dragonsaus met tuinbonen	666254	••	•••	•••
	30	Gegrilde vegastukjes in uiensaus	662239	••	•••	•

ZOUTARM
EN GEMALEN

RUNDVLEES	1	Rundertartaartje met jus met sperziebonen	913512	••	•	•
	2	Hachee met rode bietjes met zilveruitjes	912867	••	•••	•
	3	Limburgse stoofschotel met spruiten en krieltjes	664228	••	•••	•
	4	Boerengehaktschotel met aardappelpuree	664171	••	•••	•••
	5	Runderstooflapje met jus en rode kool met appel	664155	••	•••	•
KIP/KALKOENVLEES	6	Kipfilet met kippenjus en gestoofde witlof	664244	•••	•••	•••
	7	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45662	••	•	•
	8	Boeren kippenragout met aardappelpuree	45663	••	•••	•••
	9	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes	45664	••	•••	•
	10	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	664304	•••	•••	•••
VARKENVLEES	11	Varkenslapje met jus met sperziebonen	665261	•••	•••	•••
	12	Varkensstoofpotje	665339	•••	•••	•••
	13	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool	27644	••	••	••
	14	Hollands pannetje van varkensvlees	45667	••	•••	•
	15	Halskarbonade in jus met witlof en bacon	913017	•••	•••	•••
VIS	16	Pangafilet in Provençaalse saus	665363	••	•••	•••
	17	Gebakken zalmfilet met Normandische saus	665428	••	••	••
	18	Zalmfiletstukjes in kervelsaus met penne	914050	••	••	••
VEGA	19	Omelet champignon in Provençaalse saus	913355	••	••	••
	20	Omelet in dragonsaus met tuinbonen	27664	••	•••	•••

GLUTEN- EN
LACTOSEVRIJ

RUNDVLEES	1	Rundertartaartje met jus met sperziebonen	913494	•••	•••	•••
	2	Hachee met rode bietjes met zilveruitjes	912841	••	•••	•
	3	Limburgse stoofschotel	659561	•••	•••	•
	4	Boerengehaktschotel met aardappelpuree	717115	••	•••	•••
	5	Runderstooflapje met jus en rode kool met appel	659273	•••	•••	•••
KIP/KALKOENVLEES	6	Kipfilet met kippenjus en gestoofde witlof	660923	•••	•••	•••
	7	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45668	••	•	•
	8	Boeren kippenragout met aardappelpuree	45669	••	•••	•••
	9	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes	45670	•••	•••	•
	10	Kipfilet in uienjus met andijviestampot	660567	•••	•••	•••
VARKENVLEES	11	Varkenslapje met jus met sperziebonen	660656	•••	•••	•••
	12	Varkensstoofpotje	660106	•••	•••	•••
	13	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool	27643	•••	•••	•••
	14	Hollands pannetje van varkensvlees	45672	••	•••	•
	15	Halskarbonade in jus met witlof en bacon	913009	•••	•••	•••
VIS	16	Pangafilet in Provençaalse saus	660680	••	•••	•••
	17	Gebakken zalmfilet met Normandische saus	660716	••	•••	•••
	18	Zalmfiletstukjes in kervelsaus met penne	914063	••	•••	•
VEGA	19	Omelet champignon in Provençaalse saus	913326	•••	•••	•••
	20	Omelet in dragonsaus met tuinbonen	660965	••	•••	•••

••• BIJ VOORKEUR •• MIDDENWEG • UITZONDERING

GEWICHT GRAM	ENERGIE KJ	ENERGIE KCAL	VET GRAM	W.V. VERZ VET GRAM	KOOLHYDR. GRAM	SUIKER GRAM	EIWITTEN GRAM	ZOUT GRAM	>150 GRAM GROENTE	EIWITRIJK
575	394	95	5,1	1,6	8,0	1,8	3,2	0,87		
575	340	81	2,5	0,6	9,9	4,3	4,0	0,84	✓	
580	356	85	3,5	1,3	9,6	0,9	3,4	0,96		
625	320	76	2,2	0,9	10,2	3,6	3,2	0,74	✓	
590	365	87	3,3	0,8	8,8	3,2	4,7	0,81	✓	✓
550	430	103	4,4	1,1	9,1	3,3	5,2	0,98	✓	✓
590	341	81	2,7	0,7	9,4	3,9	4,1	0,75		✓
590	302	72	2,7	0,5	7,7	1,7	3,8	0,69	✓	✓
575	371	89	4,0	2,0	8,2	3,7	4,4	0,66		
575	350	84	3,2	0,6	8,7	2,4	4,3	0,74	✓	✓
575	478	115	6,3	1,3	9,1	2,4	4,5	0,91		
590	312	74	2,3	0,5	8,5	1,5	4,1	0,83		✓
575	361	86	3,2	0,8	10,6	4,4	2,9	0,71	✓	
575	400	96	4,5	0,8	8,7	2,6	4,1	0,80		
590	325	78	3,4	0,8	7,2	1,6	3,9	0,76	✓	✓
580	465	112	6,5	2,1	8,7	1,5	4,0	0,82		
575	356	85	3,9	1,1	7,1	2,0	4,4	0,67	✓	✓
575	409	98	2,7	0,6	14,6	8,9	2,9	0,52		
580	456	109	5,7	1,8	9,3	2,0	4,1	0,81	✓	
575	310	74	2,8	0,7	8,0	1,5	3,7	0,72	✓	✓
560	385	92	4,5	1,7	7,6	1,9	4,6	0,47	✓	
580	381	91	4,1	0,9	8,5	3,4	4,3	0,67	✓	
560	440	105	5,6	1,3	7,4	1,8	5,3	0,65	✓	✓
560	373	89	4,2	1,3	7,6	1,4	4,7	0,43	✓	✓
600	440	105	4,0	1,0	11,4	5,3	4,9	0,73	✓	
600	373	89	3,6	1,2	8,3	1,8	4,6	0,72	✓	✓
570	372	89	4,3	1,3	8,9	3,5	2,8	0,86		
550	363	87	2,9	0,5	9,8	3,4	4,3	0,84	✓	
570	427	102	5,3	1,1	8,7	2,1	4,0	0,63	✓	
590	337	81	2,5	0,4	9,4	2,6	3,8	0,80	✓	

575	398	96	5,3	1,7	7,8	1,5	3,3	0,09		
575	329	78	2,3	0,5	9,7	4,0	3,8	0,14	✓	
590	357	85	3,2	0,8	8,8	3,0	4,4	0,09	✓	✓
550	422	101	4,4	1,1	8,7	2,9	5,1	0,15	✓	✓
590	335	80	2,5	0,6	9,5	3,8	3,9	0,08		
590	290	69	2,7	0,5	7,4	1,5	3,3	0,09	✓	
575	342	82	3,6	1,9	7,8	3,7	3,9	0,16		
575	436	104	5,3	1,0	8,6	2,0	4,7	0,15		
575	347	83	2,8	0,6	10,2	4,1	3,3	0,09	✓	
590	301	72	2,3	0,5	8,3	1,2	3,7	0,09		✓
590	296	71	2,6	0,5	7,2	1,4	3,8	0,08	✓	✓
590	310	74	2,5	0,5	8,1	2,2	4,0	0,11	✓	✓
575	335	80	3,3	1,0	7,1	1,9	4,3	0,07	✓	✓
575	436	104	3,0	0,7	14,3	8,8	4,0	0,09		
575	286	68	2,2	0,4	7,9	1,3	3,6	0,20	✓	✓
580	375	90	4,1	1,0	8,2	3,1	4,2	0,16	✓	
560	433	104	5,6	1,3	7,2	1,6	5,2	0,12	✓	✓
560	360	86	4,0	1,2	7,3	1,1	4,7	0,12	✓	✓
570	365	87	4,3	1,3	8,6	3,3	2,6	0,21		
570	424	102	5,3	1,1	8,5	1,9	4,0	0,15	✓	

470	301	72	1,4	0,5	8,5	1,3	5,4	0,63		✓
530	361	86	2,6	0,5	10,0	3,5	4,9	0,65	✓	✓
495	339	81	1,1	0,4	10,8	3,5	5,8	0,64	✓	✓
550	383	91	3,9	0,9	8,0	2,5	4,7	0,86	✓	✓
550	329	78	2,5	0,4	9,0	3,4	4,1	0,65		✓
550	328	78	2,9	0,5	7,6	1,4	4,9	0,61	✓	✓
470	498	119	5,1	2,4	11,2	2,1	6,5	0,82	✓	✓
470	424	102	4,9	0,7	7,9	1,4	5,7	0,80		✓
490	371	89	2,4	0,4	11,2	4,7	4,6	0,71		✓
525	305	73	1,7	0,4	8,3	1,0	5,2	0,68		✓
550	326	78	3,0	0,6	7,0	1,4	4,8	0,64	✓	✓
495	352	84	2,5	0,6	9,3	2,4	4,9	0,83	✓	✓
540	292	70	1,7	0,3	8,0	1,6	4,6	0,62	✓	✓
555	450	107	3,4	0,6	13,6	7,8	5,0	0,41		
495	325	77	1,8	0,6	8,8	1,6	6,1	0,76	✓	✓
545	363	87	3,6	0,3	8,3	3,5	4,7	0,72	✓	✓
560	427	102	5,7	0,9	6,7	1,1	5,2	0,64	✓	✓
495	608	146	5,0	0,9	18,4	1,1	6,1	0,83		
520	346	83	3,6	0,7	8,7	3,6	3,0	0,63	✓	
535	390	93	4,1	0,9	9,1	1,3	4,0	0,55		



BIJGERECHTEN

VOEDINGSWIJZER

PER 100 GRAM

SOEPEN

SOEPEN ZOUTARM

SALADES

TOETJES

MENU	OMSCHRIJVING	ART. NR.
1	Groentesoep met balletjes	471845
2	Kippensoep met vermicelli	162323
3	Runderbouillon	180318
4	Venkelsoep met dille vg	321391
5	Tomatensoep met prei vg	179249
6	Tom ka kai	672551
7	Pot au feu	223378
8	Tomatensoep met balletjes	479924
9	Spinaziesoep vg	686592
10	Champignonsoep met rundvlees	683201
11	Erwtensoepe	617221
12	Koninginnesoepe met kip	313005
13	Minestroneoepe vg	672750
14	Paddenstoelensoepe vg	672771
15	Bruine bonensoepe met spek	672580
1	Groentesoep met balletjes	180986
2	Kippensoep met vermicelli	181160
3	Runderbouillon	180805
4	Venkelsoep met dille vg	321396
5	Tomatensoep met prei vg	317897
6	Tom ka kai	672564
7	Pot au feu	57492
8	Tomatensoep met balletjes	182603
9	Spinaziesoep vg	316265
10	Champignonsoep met rundvlees	292013
11	Erwtensoepe	182962
12	Koninginnesoepe met kip	313013
13	Minestroneoepe vg	672768
14	Paddenstoelensoepe vg	672789
15	Bruine bonensoepe met spek	672721
1	Appel rozijnen compote	762830
2	Witte kool-kerriesalade	27698
3	Komkommersalade	913245
1	Chocoladevla	801427
2	Vanillevla	801396
3	Karamelvla	801367
4	Vanille-Chocoladevla	918907
5	Advocaatvla	918923
6	Citroenvla	918936
7	Sinaasappelvla	918973
8	Hazelnootvla	918981
9	Yoghurt zwarte kersen	919039
10	Yoghurt perzik-passievrucht	919063
11	Yoghurt met aardbei	801493
12	Yoghurt naturel (ongezoet)	323474
13	Rijstepap vanille	672438
14	Rijstepap appel-rozijnen-honing	672488
15	Stoofpeertjes	913452

GEWICHT	ENERGIE KJ	ENERGIE KCAL	VET GRAM	W.V. VERZ VET GRAM	KOOLHYDR. GRAM	SUIKER GRAM	EIWITTEN GRAM	ZOUT GRAM
200	115	27	1,2	0,5	1,4	0,7	2,5	1,06
200	102	24	0,7	0,2	2,1	0,2	2,4	0,88
200	30	7	0,1	0,0	1,3	0,2	0,3	1,02
200	76	18	0,1	0,0	3,2	0,5	0,8	0,98
200	123	29	0,2	0,1	5,6	2,0	1,1	0,98
200	119	28	0,8	0,4	3,1	1,9	2,0	0,95
200	74	18	0,3	0,1	1,6	0,8	1,6	0,96
200	227	54	2,0	1,1	6,7	2,9	2,0	0,87
200	366	88	6,5	1,5	4,9	2,0	1,8	0,91
200	259	62	3,7	0,7	3,9	0,9	2,8	0,90
200	443	106	3,2	1,3	12,4	1,8	6,0	0,87
200	301	72	4,8	0,9	4,6	1,9	2,0	0,83
200	159	38	1,0	0,2	5,9	3,0	0,9	0,89
200	248	60	3,9	0,7	4,0	1,4	1,7	0,84
200	337	80	1,4	0,4	9,8	1,5	5,2	0,96
200	115	28	1,8	0,6	1,0	0,4	2,0	0,26
200	99	24	0,6	0,2	2,1	0,1	2,3	0,28
200	21	5	0,0	0,0	1,2	0,2	0,1	0,25
200	67	16	0,1	0,0	3,1	0,4	0,5	0,25
200	117	28	0,1	0,0	5,5	2,1	0,9	0,21
200	110	26	0,7	0,4	2,9	1,7	1,9	0,23
200	66	16	0,3	0,1	1,4	0,6	1,5	0,28
200	220	53	2,4	1,2	6,2	2,7	1,7	0,19
200	334	81	6,0	1,4	4,4	1,6	1,7	0,28
200	243	58	3,4	0,7	3,9	0,8	2,5	0,20
200	359	86	0,9	0,4	13,2	1,7	5,3	0,21
200	292	70	4,7	0,9	4,3	1,9	1,9	0,22
200	151	36	1,0	0,2	5,6	2,8	0,8	0,28
200	254	61	4,0	0,7	4,2	1,2	1,6	0,21
200	273	65	1,2	0,4	7,8	1,2	4,2	0,13
150	363	86	0,4	0,2	19,5	17,8	0,4	0,03
125	269	64	1,5	0,2	10,2	9,0	1,3	0,30
125	254	60	2,3	0,2	8,9	7,4	0,4	0,30
150	382	91	2,0	1,4	15,8	12,6	2,1	0,10
150	379	90	1,8	1,3	16,5	13,4	1,8	0,12
150	382	91	1,8	1,3	16,8	13,5	1,8	0,12
150	440	105	3,3	2,3	15,9	12,2	2,7	0,08
150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,4	1,8	0,12
150	379	90	1,8	1,3	16,6	13,4	1,8	0,12
150	373	89	1,8	1,3	16,2	13,4	1,8	0,12
150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,5	1,8	0,12
150	390	92	1,5	1,0	15,6	14,9	3,9	0,06
150	385	91	1,5	1,0	15,4	14,9	3,9	0,04
150	410	98	1,8	1,2	15,9	15,9	4,6	0,05
150	254	60	1,8	1,2	6,7	6,7	4,6	0,05
150	633	151	8,4	3,8	17,0	8,2	1,6	0,07
150	622	149	7,5	2,9	18,2	10,0	1,7	0,07
150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00



Maaltijdservice Rijn en IJssel

WE ZIJN ER VOOR U!

Wanneer eten koken of boodschappen doen een probleem is, dan biedt Maaltijdservice Rijn en IJssel voor een korte of langere periode uitkomst. Wij leveren smakelijke maaltijden bij u aan huis! Ons enthousiaste team van betrokken vrijwilligers bezorgt uw maaltijden graag bij u aan huis! En voor de bezorging hoeft u natuurlijk niets te betalen.

U hebt keuze genoeg!

Wekelijks kunt u kiezen uit 75 met zorg bereide hoofdgerechten (ook vegetarisch), 3 heerlijke en gezonde salades, 15 ouderwets lekkere soepen en 15 smakelijke nagerechten (eventueel suikervrij). De gezonde maaltijden voldoen aan de richtlijnen van het voedingscentrum. De maaltijden zijn inpasbaar in de meest gangbare diëten zoals, energiebeperkt, laag in verzadigd vet en diabetes. Tevens hebt u keuze uit 24 gluten- en lactosevrije maaltijden. 57 maaltijden uit het assortiment zijn in een zoutarme variant verkrijgbaar. 30 van deze maaltijden zijn gemalen en 20 maaltijden zijn natriumbepaald en gemalen verkrijgbaar. Twee keer per jaar worden de gerechten aangepast aan het seizoen.

Het werkt eenvoudig.

De maaltijden worden op een vaste dag en op een vast tijdstip door vrijwillige medewerkers bij u thuis bezorgd. Ook wordt bij aflevering van de maaltijd een bestelformulier aan u afgegeven. Op dit formulier kunt u aankruisen welke maaltijden, soepen, salades en nagerechten u de volgende keer bezorgd wilt hebben. Onze vrijwillige medewerker neemt het formulier een week later weer mee wanneer hij de volgende bestelling komt brengen. U kunt dan op uw gemak uw keuze bepalen.

Eten wanneer het u schikt.

U verwarmt de maaltijd met behulp van een magnetron. Wanneer u geen magnetron heeft, geen probleem. Van uw Maaltijdservice Rijn en IJssel krijgt u **gratis** een magnetron in bruikleen. De magnetron wordt bij u thuis bezorgd en u krijgt meteen uitleg hoe de magnetron werkt.



Stichting Maaltijdservice Rijn en IJssel gaat voor kwaliteit.

Wij vinden het belangrijk dat onze maaltijden en service voldoen aan uw wensen. We stellen uw mening dan ook zeer op prijs. We willen graag weten wat u belangrijk vindt. Heeft u vragen, eventueel klachten of speciale wensen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de ervaren medewerkers van onze maaltijdservice. We helpen u dan graag verder.

Tenslotte.....we zijn er voor U!

Bijzondere bijstand

Heeft u een minimum inkomen eventueel aangevuld met een klein pensioen, dan kunt u bijzondere bijstand in de vorm van 'individuele maaltijdsubsidie' aanvragen bij uw gemeente. Mocht u hier vragen over hebben dan helpen wij u graag verder.

Meldt u aan en laat u verrassen door onze heerlijke maaltijden.

Ons telefoonnummer: 0314 -32 32 32

Ons e-mailadres: info@maaltijdservicerijnenijssel.nl

Onze website: www.maaltijdservicerijnenijssel.nl



**Maaltijdservice
Rijn en IJssel**

WIJ WENSEN U SMAKELIJK ETEN!