

BEWAAR
BEWAREN TOT
21 MAART 2020
EXEMPLAAR

Smakelijk

Deze keer in Smakelijk

**Nieuwe
eiwitverrijkte
maaltijden**

**Feestelijke,
wisselmenu's**



Opwarminstructie

Onze koelverse maaltijden zijn niet alleen gevarieerd en gezond, maar ook zeer gemakkelijk op te warmen. Onderstaand vindt u de opwarminstructie. Eet smakelijk!



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 een bord

Beter is het 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.

Smaak van
het seizoen

Kijk voor onze
smakelijke
wisselmenu's
op pagina 7,
17 en 25

Lekker
genieten
van gebakken
zalmfilet
pagina 20



Eiwitverrijkte
maaltijden
van Carezzo:
pagina 26 & 27

Eet
Smakelijk!

Inhoud

Voorwoord	4
Wisselmenu Wild	7
Soepen	8 - 9
Rundvlees maaltijden	10 - 13
Kip en kalkoenvlees maaltijden	14 - 16
Wisselmenu Feestmenu	17
Varkensvlees maaltijden	18 - 19
Vis maaltijden	20 - 21
Vegetarische maaltijden	22 - 24
Wisselmenu Winters	25
Carezzo eiwitverrijkte maaltijden	26 - 27
Toetjes	28 - 29
Menukaart zoutarm	30 - 31
Menukaart gluten- en lactosevrij	32
Menukaart gemalen	33
Menukaart zoutarm gemalen	34
Voedingswijzer standaard	36 - 37
Voedingswijzer zoutarm	38 - 39
Voedingswijzer Carezzo eiwitverrijkt	38 - 39
Voedingswijzer gemalen	40 - 41
Voedingswijzer zoutarm gemalen	40 - 41
Voedingswijzer gluten- en lactosevrij	40 - 41
Voedingswijzer bijgerechten	42 - 43

Voorwoord

Natuurlijk lekker

Met culinaire trots hebben onze koks weer een prachtig aanbod van maaltijden voor u samengesteld. We hebben daarbij goed geluisterd naar de vragen van u als regelmatige gebruiker van de maaltijd. Naast goede smaak en variatie is er zeker ook vraag naar gezond en duurzaam.

Gezond, wat is dat eigenlijk. Dat kan voor iedereen anders zijn, maar gelukkig zijn er de richtlijnen van het Voedingscentrum. Vrijwel alle maaltijden bevatten nu minimaal 150 gram groente. Daarnaast hebben we het aandeel zout teruggedrongen. Dit kan per maaltijd nog verschillen, maar in ieder geval nooit meer dan maximaal 4 gram zout per maaltijd.

Voldoende eiwit is ook een belangrijk onderdeel van de richtlijnen van het Voedingscentrum. Eiwitten zitten met name in het vlees/vis/gevogelte deel van de maaltijd. Bovendien bieden wij in ons assortiment een 10-tal extra eiwitverrijkte maaltijden, die we met specialist Carezzo Nutrition hebben ontwikkeld. Zie hiervoor ook de informatie op bladzijde 26 van deze brochure.

Voor de ingrediënt keuze van de maaltijden, kiezen wij steeds vaker duurzame producten. MSC vis en, waar kan, duurzaam geteelde groente en aardappelen. Kijk voor de specificaties op het etiket van onze verpakking.

Zo zijn onze maaltijden niet alleen lekker, maar ook verantwoord!

Eet smakelijk!



Woordzoeker

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

- CAREZZO
EIWIT
FEESTDAGEN
FEESTMENU
HUTSPOT
KIKKERERWT
- MAALTIJDEN
MACARONI
OMELET
SMAKELIJK
SOEPEN
- SOJASTUKJES
TOETJE
VARKENSHAAS
WINTERMENU
ZALMFILET

Alle overgebleven letters vormen een zin.

Op pagina 43 vindt u de oplossing

Kruiden & Specerijen

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!

Wild van Wild

Onze koks hebben speciaal voor deze tijd van het jaar smakvolle wildgerechten samengesteld. Geniet de komende maanden van een jachtschotel, een wildragout en een klassieke hazenpeper. Laat u verrassen, wij wensen u alvast smakelijk eten.

1 **Hazenpeper** met spruiten, amandel en aardappelpuree met spekjes

2 **Wildragout** met rode kool met appel en gekookte aardappelen

3 **Hertenstoverij** met stampot van knolselderij, pastinaak en wortel

Deze wisselmenu's zijn ook zoutarm verkrijgbaar.
Leverbaar van week 38 tot en met week 47.



Lekker gezond
Soep is laag
in calorieën,
vetten en
cholesterol



Groentesoep
met balletjes



Kippensoep
met vermicelli



Runderbouillon



Venkelsoep met dille
vegetarisch



Tomatensoep met
prei vegetarisch



Tom ka kai



Pot-au-feu



Tomatensoep
met balletjes



Spinaziesoep
vegetarisch



Champignonsoep
met rundvlees



Erwtensoep met
worst en spekjes



Koninginnesoep
met kip



Minestrone
vegetarisch



Paddenstoelensoep
vegetarisch



Bruine bonensoep
met spek

Weetje

Minestra is
Italiaans voor 'soep',
minestrone is het
vergroottwoord
daarvan.
Minestrone wordt
ook wel 'de grote
soep' genoemd,
vanwege de vele
ingrediënten.



C

10

Z-

Winterkost Hachee met bietjes

nr.
5

Grootmoeders hachee

Bij deze klassieke hachee worden de smaken van appel, laurier, kruidnagel en nootmuskaat samen gestoofd met rundvlees.

Lekker met frisse rode bietjes, zilveruitjes en luchtige aardappelpuree met tuinkruiden.



B

4

Z-

4

Mals rundertartaartje in jus

met sperziebonen, nootmuskaat en gekookte aardappelen



C

11

Z-

6

Limburgse stoofschotel

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



B

5

Z-

7

Gebraden rundersaucijs met jus

en een winterse zuurkoolstamppot

Wist je dat...

Rundvlees
bevat onder
andere vitamine
B12 en ijzer



B

8

Magere rundervink

met een milde mosterdsaus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes



A

9

Z-

9

Macaroni bolognese

pastaschotel van elleboog macaroni met een saus van tomaat, rundergehakt, ui, prei en basilicum



B

7

Z-

10

Hollandse hachee

van rundvlees met ui en laurier en een stamppot van aardappel, wortel en ui



A

11

Langzaam gegaarde rundersukade

met Hollandse bruine bonen met spekjes en ui en een luchtige aardappelpuree



Chili con carne

kruidige schotel van bruine en kidneybonen met paprika, mais, ui en tomaat met Mexicaanse kruiden en een rijstschotel met diverse groente



Lamskofta in kruidige tomatensaus

gebakken lamsburgertjes in tomatensaus met een schotel van gesmoorde kikkererwten, ui, tomaat, abrikoos en amandel



Spaghetti met gehaktballetjes

schotel van spaghetti met kalfsgehaktballetjes in een pittige tomatensaus met gemengde groenten



Kalfsgehaktballetjes

kleine kalfsgehaktballetjes in een kruidige saus van paprika, tomaat en knoflook met doperwtjes en worteltjes en gekookte spiraalpasta



Kalfsvlees in romige saus

met bladspinazie en gekookte aardappelen



Langzaam gegaarde rundersukade met jus

met bloemkool in een romig sausje en luchtige aardappelpuree met bieslook



Boerengehaktshotel

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



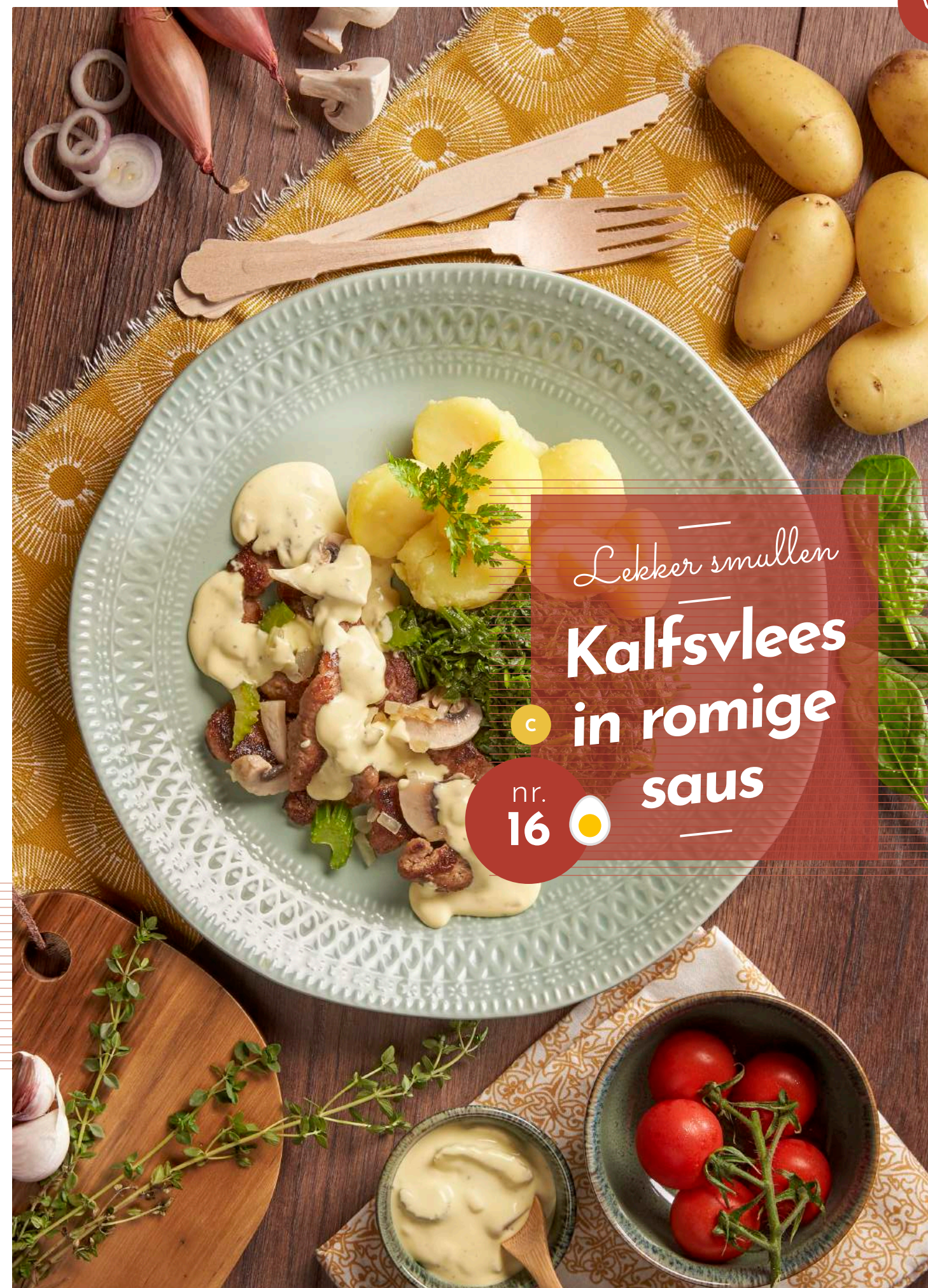
Mals gestoofd runderlapje met jus

met oer-Hollandse rode kool met appeltjes en kaneel en een luchtige aardappelpuree



Gehaktshotel

romige rundergehaktshotel met prei, bloemkool, gekookte krieltjes, masala-kerrie met Emmentaler- en Gruyèrekaas



Lekker smullen
**Kalfsvlees
in romige
saus**

nr.
16





Favoriete maaltijd

**Een mild
Indiaas
kipgerecht**

A

13

Z-

nr.
21



A

13

Z-

21



Kip korma

Stukjes kippendijfilet in een romige kruidensaus met bloemkool, ui, paprika en rozijnen, sperziebonen met paprika en amandelen en witte rijst

A

22



**Provençaalse
volkorenpasta**

met gemengde groenten en gebakken kipdijblokjes in een saus van tomaat, olijven, kappertjes en peterselie

B

15

Z-

23



**Gebakken kipfilet met
kippenjus**

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

C

20

Z-

24



**Gebakken
kalkoenmedaillons**

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

B

17

Z-

25



**Kippenbout
bonne femme**

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

A

26

**Rijk gevulde
boeren-kippenragout**

met champignons, ui, prei, erwten en wortel met een witte rijstschotel met diverse groenten



Wist je dat...

Kip goed past binnen een gezond voedingspatroon door de vele eiwitten en vitamines?



Kipfiletstukjes in een zoet-pittige pindasaus

met gesmoorde kokosgroenten en gebakken nasi



Kruidig gebakken kipcarbonade

met jus, zoet-zure rode bietjes met zilveruitjes en gebakken aardappelblokjes



Gebakken kipfilet

in een romige champignonsaus met broccoli en mini-röstirondjes



Drumsticks in kippenjus

met sperziebonen en gebakken aardappeltjes



Brabants stoufpotje met kip

met pruimen, steranijs en komijn, Parijse worteltjes en een luchtige aardappelpuree



Gebakken kipfilet in uienjus

met een luchtige stampot van aardappel, andijvie, volle melk en peper

Feestmenu

De feestdagen komen steeds dichterbij! Met trots presenteren wij u een aantal feestelijke gerechten die niet mogen ontbreken tijdens de kerstdagen of de jaarwisseling. Alvast fijne feestdagen toegewenst!



- 1 Kabeljauwfilet 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

Deze wisselmenu's zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van week 48 tot en met week 1.



- Stevige Winterkost



A
22
Z-

Boerenkoolstamppot met rookworst

Breng dit oer Hollandse gerecht op tafel! Een echte winterklassieker om van te genieten. Boerenkool zit boordevol vitamines en mineralen, bijvoorbeeld calcium.

Rookworst met jus en een stamppot van aardappelen en boerenkool

33

Wist je dat...

Nederland een van de beste georganiseerde en gecontroleerde varkensvleesprocessen heeft? Hierdoor is het Nederlandse varkensvlees mals en van hoge kwaliteit.



B
21
Z-
34

Malse varkensgehaktballen in jus

met gesmoorde rode kool met appeltjes, kaneel en gebakken aardappelstukken



B
37

Slavink met jus

doperwtjes, aardappelpuree met bieslook

Wist je dat...
Varkensvlees favoriet is bij Nederlanders?



A
23
Z-
38

Gebakken kruidige speklapjes in jus

met een luchtige andijviestamppot met spekjes, nootmuskaat en witte peper



C
28
Z-
35

Gestoomde karbonade met jus

met romige witlof met bacon, gekookte krielaardappeltjes



A
27
Z-
39

Spaghetti carbonara

spaghettischotel met een romige saus van spek, ei, knoflook en kaas met smeuge fijne tuinerwten met rode pesto en basilicum



C
24
Z-
40

Babi pangang

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



C
41

Gekruide varkensfricandeau

met een compote van sjalotten, paprika, rozijnen, rode wijn en knoflook met broccoli en gebakken krieltjes



B
36

Eلزasser zuurkoolschotel

een traditionele Duitse zuurkoolschotel met een plakje casselerrib en een gekruid speklapje en aardappel



A
26
Z-
42

Licht gekruide varkenssaucijs met jus

met ambachtelijke rode kool met appeltjes en luchtige aardappelpuree



B
43

Gebraden varkenslapje

in een milde pepersaus, bloemkool met een romige bechamelsaus met kerrie en grove gebakken aardappelen



C
25
Z-
44

Gebakken varkenshaasstukjes

in een romige champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen



Wist je dat...
Zalm zit vol met gezonde omega-3, wat bijdraagt aan het goed functioneren van het hart?

C
nr.
47

Menu
van
de
chef

**Zalmstukjes in een
luchtige eiersaus**

met roomboter en een vleugje citroen,
gesmoorde prei met kerrie en gebakken
aardappelrösti



C
32
Z-
48

**In beslag gebakken
witvis**

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



B
31
Z-
45

**Gebakken
zalmfilet**

met een Normandische saus van
Provençalse kruiden, courgette,
paprika, bladspinazie en luchtige
aardappelpuree met bieslook



C
30
Z-
46

**Gebakken
kibbeling**

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



B
33
Z-
49

**Gepocheerde
pangafilet**

in een saus van tomaat, knoflook
en Provençalse kruiden,
geglaceerde Parijse worteltjes met
bieslook en aardappelpuree



C
50

**Gebakken
witvisburger**

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



B
29
Z-
51

**Gemarineerde zalm
en kabeljauwstukjes**

in een romige mosterdsaus met
volkoren spaghetti en prei, venkel,
waspeen, champignon en rode
paprika



Winters gerecht
**Tajine van
kikkererwten**

A
35
Z-

nr.
58

Waan je in de Mediterraanse sferen met deze tajine van kikkererwten met abrikozen en krieltjes



A
52

**Vegetarische
rookworst**

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



A
53

**Vegetarische schijf
gevuld met groenten**

in een milde peterseliesaus met uitjes en een spinaziestamppotje



B
38
Z-
54

**Een luchtig
gebakken omelet**

in een saus van dragon en sjalotjes met geglaceerde tuinbonen met ui en tijm en gebakken krielaardappeltjes



B
40
Z-
55

**Vegetarische gegrilde
sojastukjes**

in een milde uiensaus met een oer-Hollandse wortelstampot



A
56

Groentepaëlla

rijstgerecht met witte bonen, paprika, tuinerwten, ui, sperzieboontjes en champignons op smaak gebracht met knoflook, kerrie, en een vleugje saffraan



B
57

Borlotti bonenschotel

schotel van borlottibonen met pijnboompitten, salie en tomaat met penne van kikkerwten



A

35

Z-

58

Marokkaanse tajine

gesmoord eenpansgerecht met kikkererwten, ui, tomaat, abrikoos en sinaasappelschil en gekookte krieltjes met kaneel, gember en komijn



B

59

Rode linzencurry

met tomaat, kokosmelk, masala kerrie, gember, komijn en een vleugje knoflook en koriander samen met een wilde rijstschotel



A

36

Z-

60

Risotto van parelgort

met een uitje, knoflook, courgette, peterselie en tuinerwten op smaak gebracht met edelgist, peper en een scheutje olijfolie en licht gebrande hazelnoten



B

61

Gele groentecurry op Thaise wijze

van kikkererwten, sojaboontjes, wortel en sperziebonen met kokosroom, groentefond, ui en kruiden en specerijen samen met een noten-zilvervliesrijst gerecht

Wist je dat...
Noten en peul-
vruchten een
gezonde
vleesvervanger
zijn?



B

39

Z-

62

Vegetarische balletjes

met pindasaus, groentenschotel op Chinese wijze en nasi goreng



A

63

Gegrilde stukjes van soja

in een Italiaanse tomatensaus met een kruidige rijstschotel met verse groenten

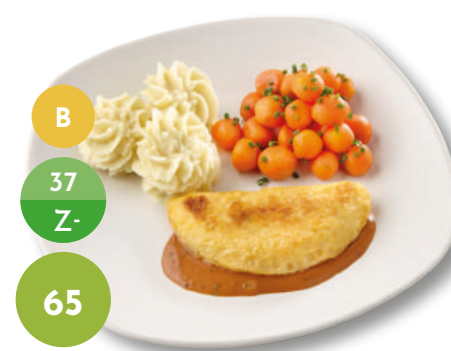


A

64

Pastaschotel van volkoren macaroni

met een saus van vegetarisch gehakt, tomaat, prei en paprika



B

37

Z-

65

Omelet met champignons

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

Warm Wintermenu

Bij koude dagen horen échte winterse gerechten. Een lekker bordje snert, jachtschotel of toch liever een kip? De komende weken is het allemaal verkrijgbaar, smakelijk!



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

Deze wisselmenu's zijn ook zoutarm verkrijgbaar.
Leverbaar van week 2 tot en met week 11.



Nieuw Eiwitverrijkte maaltijden

Geen grote eter, maar wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen? De warme maaltijd is dan vaak een uitdaging. Een volledige warme maaltijd, al gauw zo'n 450-500 gram, is bij beperkte eetlust gewoon te veel. Echter speelt de warme maaltijd, naast het binnenkrijgen van gezonde vitamines, ook een belangrijke rol bij het binnen krijgen van voldoende eiwitten.

Daarom zijn er nu kleine maaltijden met een hoog gehalte aan eiwit aan het assortiment toegevoegd. Een gewone maaltijd weegt circa 500 gram en biedt circa 25 gram eiwit. De maaltijden van Carezzo Nutrition wegen gemiddeld slechts 350 gram, maar bieden 30 gram eiwit! De maaltijden zijn eenvoudig op te warmen, bieden een heerlijke variatie en zijn gemakkelijk te openen.

Maak kennis met dit nieuwe assortiment maaltijden, kies wat je lekker vindt en krijg wat je nodig hebt.

Porties van
350 gram met
30 gram eiwit!



1 +

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes



2 +

Kipsaté met nasi en sajourboontjes



3 +

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei



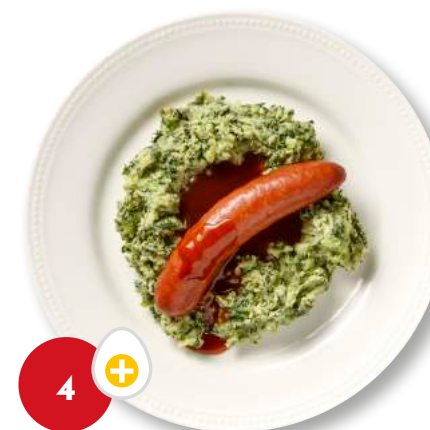
6 +

Runderstooflapje met puree en rode kool



8 +

Pasta penne met zalm en vergeten groenten



4 +

Boerenkoolstamppot met rookworst

Wist je dat...
Eiwitten
cruciaal zijn
voor gezonde
spieren?



5 +

Hutspot met hachee



7 +

Macaroni bolognese



9 +

Babi pangang met bami en atjar ananas



10 +

Varkenshaas met puree en botergroenten



- 1 Chocoladevla
- 2 Vanillevla
- 3 Karamelvla
- 4 Vanille-chocoladevla
- 5 Advocaatvla
- 6 Citroenvla
- 7 Sinaasappelvla
- 8 Hazelnootvla



Lekker
en Zoet

- 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



RUNDVLEES

4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913499	B
5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstamppot	99219	B
6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	99220	C
7	Hollandse hachee. Hutspot	99221	B
8	Sukadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	99251	B
9	Macaroni bolognese	99218	A
10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	99222	C
11	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	652909	C
12	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	99223	B



KIP EN KALKOENVLEES

13	Kip korma. Sperziebonen met paprika en amandelen. Witte rijst	313186	A
14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	99225	B
15	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	99226	B
16	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	99227	A
17	Kippenbout. Bonne femme	99228	B
18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	99230	C
19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99242	C
20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	99217	C



VARKENSVLEES

21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gebakken roty aardappelen	653366	B
22	Rookworst met jus. Boerenkoolstamppot	99231	B
23	Speklapjes in jus. Andijviestamppot met spekjes	99233	A
24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	99234	C
25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen	84540	C
26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	99235	A
27	Spaghetti carbonara. Italiaanse tuinerwtjes	84543	A
28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	912985	C



VIS

29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	99236	B
30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	99238	C
31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	99241	B
32	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus. Meergroentenstamppot	99239	C
33	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99250	B
34	Nieuwpoorts visserspannetje. Tuinerwten. Gekookte krieltjes	99249	C



VEGETARISCH

35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	99248	A
36	Risotto van parelgort en doperwten	84561	A
37	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99247	B
38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	99246	B
39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	99244	B
40	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	99243	B

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 7, 17 en 25.



RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913494	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912841	C
3	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	717115	B
4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	659273	C



KIP EN KALKOENVLEES

5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	660923	B
6	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	45668	C
7	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	660567	A



VARKENSVLEES

8	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	660656	B
9	Varkensstoofpotje. Groentemix. Mini krieltjes	660106	C
10	Hamlapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	27643	B



VIS

11	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	660680	B
12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	660716	B
13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten	914063	B



VEGETARISCH

14	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913326	B
15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes	660965	B



RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913509	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
3	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstamppot	666291	B
4	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	661547	B
5	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	661495	C



KIP EN KALKOENVLEES

6	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	661644	B
7	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	45653	C
8	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	45654	A
9	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	661767	B
10	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	45655	C



VARKENSVLEES

11	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	661945	B
12	Rookworst met jus. Boerenkoolstamppot	661898	B
13	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	913012	C



VIS

14	Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle	662006	B
15	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	662014	B
16	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	662027	B



VEGETARISCH

17	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	913541	B
18	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913350	B
19	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	666254	B
20	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	662239	B



RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913512	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912867	C
3	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	664171	B
4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	664155	C



KIP EN KALKOENVLEES

5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	664244	B
6	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	45663	A
7	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	45664	C
8	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	664304	B



VARKENSVLEES

9	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	665261	B
10	Hamlapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	27644	B
11	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	913017	C



VIS

12	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	665363	B
13	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	665428	B



VEGETARISCH

14	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913355	B
15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	27664	B





VOEDINGSWIJZER STANDAARD

			gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
RUNDVLEES																
913504	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	470	283	68	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,53	•••	•••	•••	Ja	Ja
99182	5	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	500	340	81	2,2	0,4	10,4	4,0	4,0	0,75	•••	•••	•	Ja	Nee
652831	6	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	495	342	82	1,8	0,5	10,9	3,2	4,5	0,70	•••	•••	•	Ja	Ja
99187	7	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	500	359	86	3,1	1,3	9,7	1,2	3,7	0,83	•••	••	••	Nee	Nee
99188	8	Rundervink met mosterdsaus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	490	447	107	4,9	2,2	10,4	1,3	4,3	0,58	••	•	•	Ja	Nee
170847	9	Macaroni bolognese	500	443	105	2,5	0,6	14,4	3,2	5,1	0,69	••	•••	•	Ja	Nee
99190	10	Hollandse hachee. Hutspot	480	309	74	1,2	0,3	10,8	2,7	4,0	0,78	•••	•••	•	Ja	Ja
99189	11	Sukadelapje met jus. Bruine bonen met spek. Aardappelpuree	450	442	105	3,7	1,2	9,9	1,2	7,1	0,69	••	••	••	Nee	Ja
912723	12	Chili con carne. Rijst-groenteschotel	500	402	95	1,6	0,4	13,5	3,2	5,0	0,79	••	•••	•	Ja	Ja
84519	13	Kalfsgehaktballetjes in paprikasaus. Doperwtjes en worteltjes. Fusilli	495	500	119	3,6	1,1	15,1	3,6	5,5	0,67	••	•••	•	Ja	Nee
99183	14	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	500	437	105	5,1	1,4	10,3	2,6	3,5	0,80	••	••	•	Nee	Nee
97711	15	Lamskofta in kruidige tomatensaus. Kikkererwtentajine met abrikoos en amandel	500	547	131	6,1	1,4	12,1	4,4	5,7	0,50	••	•••	•	Ja	Nee
97686	16	Kalfsvlees in romige saus. Bladspinazie. Gekookte aardappelen	500	390	93	3,4	1,5	9,1	1,2	5,7	0,74	••	••	••	Ja	Ja
99184	17	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	500	353	84	2,6	0,6	10,2	4,0	4,0	0,75	•••	•••	•	Nee	Nee
99181	18	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	500	461	110	3,3	1,0	14,3	3,2	5,0	0,52	••	•••	•	Ja	Nee
99186	19	Sukadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	500	377	90	3,8	1,1	6,9	1,7	6,2	0,74	••	••	••	Ja	Ja
84522	20	Gehaktshotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	500	458	110	5,6	2,4	8,3	2,1	5,3	0,75	••	•	•	Ja	Nee
KIP EN KALKOENVLEES																
313165	21	Kip korma. Sperziebonen met paprika en amandelen. Witte rijst	500	420	100	2,3	1,0	13,5	2,0	5,7	0,61	••	•••	•	Ja	Ja
99176	22	Provençalse volkorenpastaschotel met kip	500	414	99	3,1	0,7	12,1	2,5	5,1	0,74	••	•••	•	Ja	Ja
99167	23	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	470	369	88	3,5	0,6	8,2	1,8	5,5	0,66	•••	•••	•••	Ja	Ja
99168	24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	485	438	104	3,3	0,8	10,9	1,3	6,9	0,71	••	•••	•	Ja	Ja
99170	25	Kippenbout. Bonne femme	500	591	141	6,7	1,7	10,1	1,2	9,4	0,75	••	•	•	Ja	Ja
84524	26	Boeren kippenragout. Witte rijst-groenteschotel	500	458	109	4,1	0,9	12,3	2,2	5,1	0,63	••	•••	•	Ja	Nee
99171	27	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	500	512	122	5,1	2,3	12,2	4,4	6,0	0,82	••	•	•	Ja	Nee
99166	28	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	500	439	105	4,5	1,2	7,6	1,8	7,6	0,69	••	••	••	Ja	Ja
84532	29	Kipkarbonade met kippenjus. Rode bietjes met zilveruitjes. Gebakken aardappeltjes	500	476	114	4,5	1,1	11,6	2,9	6,0	0,73	••	•••	•	Ja	Ja
99173	30	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	500	426	102	3,1	0,9	13,6	5,5	3,7	0,68	••	•••	•	Ja	Nee
84529	31	Kipfilet in champignonsaus. Broccoli. Rösti rondjes	445	402	96	3,5	0,6	8,7	1,4	6,4	0,69	•••	•••	•••	Ja	Ja
99174	32	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	500	349	83	2,1	1,0	9,6	1,3	5,7	0,63	•••	••	••	Nee	Ja
VARKENSVLEES																
99196	33	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	470	531	128	7,8	3,1	8,8	1,2	5,0	0,78	••	•	•	Nee	Nee
99199	34	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gebakken roty aardappelen	480	477	114	5,5	1,6	11,1	3,8	3,7	0,63	••	•	•	Nee	Nee
912998	35	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	495	319	76	2,5	0,6	8,6	1,5	4,2	0,66	•••	•••	•••	Ja	Ja
99197	36	Elzasser zuurkoolschotel. Casselerrib en een speklapje	500	435	103	5,4	2,1	8,7	2,5	4,6	0,80	••	•	•	Ja	Nee
97704	37	Slavink met jus. Doperwtjes. Aardappelpuree met bieslook	500	509	122	6,0	1,8	10,2	1,7	5,4	0,56	••	•	•	Ja	Nee
99195	38	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	470	451	108	5,8	2,3	8,6	1,0	4,6	0,67	••	•	•	Nee	Nee
84542	39	Spaghetti carbonara. Italiaanse tuinerwtjes	500	556	132	5,6	1,3	14,0	2,3	5,5	0,66	••	•••	•	Ja	Nee
290176	40	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	500	451	105	2,6	0,6	16,2	6,4	3,7	0,83	••	•••	•	Ja	Nee
84535	41	Varkensfricandeau in zoete uiencompote. Broccoli. Gebakken aardappeltjes	470	367	86	2,3	0,4	8,7	2,4	6,5	0,61	•••	•••	•••	Ja	Ja
99194	42	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	500	346	82	2,3	0,5	10,5	4,1	3,7	0,78	•••	•••	•	Nee	Nee
99191	43	Hamlapje in pepersaus. Bloemkool bechamel-kerrie. Gebakken roty aardappelen	490	412	99	4,8	1,6	7,7	1,5	5,1	0,47	••	•	•	Ja	Ja
99192	44	Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen	490	361	86	2,9	1,5	8,9	1,3	5,1	0,56	•••	••	••	Ja	Ja
VIS																
99212	45	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	500	440	105	5,5	0,9	7,6	1,9	5,6	0,63	••	•••	•••	Ja	Ja
99209	46	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	490	413	99	3,9	1,9	9,7	2,3	5,2	0,62	••	•	•	Ja	Ja
99214	47	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	500	523	125	6,7	1,7	10,2	1,9	5,1	0,77	••	•	•	Ja	Nee
99213	48	Lekkerbekje in kerrie-gembersaus. Meergroentenstampot	500	470	113	5,2	2,7	10,5	2,2	5,0	0,72	••	•	•	Nee	Nee
99210	49	Pangafilet in Provençalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	500	381	91	4,0	1,2	8,2	2,6	5,1	0,66	••	••	••	Ja	Ja
45645	50	Visburger met preisau. Ratatouille. Gebakken aardappeltjes	490	422	101	4,0	1,2	11,6	2,5	4,0	0,78	••	••	•	Ja	Nee
84547	51	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	490	442	105	3,5	1,1	11,7	1,7	6,1	0,62	••	•••	•	Ja	Ja
VEGETARISCH																
99207	52	Vegetarische rookworst met jus. Boerenkoolstampot	500	399	96	4,4	0,7	9,0	1,3	4,5	0,80	••	•••	•••	Nee	Nee
99204	53	Groenteburger met peterseliesaus-uitjes. Spinaziestampot	500	321	76	1,1	0,2	10,9	1,4	4,4	0,67	•••	•••	•	Nee	Ja
99205	54	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	500	407	97	4,4	1,1	9,4	1,5	4,2	0,50	••	••	••	Ja	Nee
99206	55	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	490	371	89	2,7	0,4	10,2	2,2	4,6	0,81	•••	•••	•••	Nee	Ja
99200	56	Groentepaëlla	500	376	89	1,2	0,2	13,8	1,6	4,0	0,61	•••	•••	•	Ja	Nee
84566	57	Borlotti bonenschotel. Penne van kikkererwten	500	538	128	3,7	0,5	17,4	2,2	4,6	0,68	••	•••	•	Ja	Nee
84564	58	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	500	488	116	3,6	0,4	15,3	5,9	4,3	0,75	••	•••	•	Ja	Nee
84558	59	Rode linzencurry. Wilde rijst	500	548	130	3,8	2,6	18,4	1,4	4,8	0,73	••	•	•	Nee	Nee
84560	60	Risotto van parelgort en doperwten	500	510	122	4,5	0,6	14,7	1,8	4,1	0,80	••	•••	•	Nee	Nee
84563	61	Thaise gele groentecurry. Noten-zilvervriesrijst	500	679	162	8,5	3,3	15,5	3,6	5,0	0,62	•	•	•	Ja	Nee
99201	62	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	500	556	133	5,7	1,1	14,2	5,0	5,3	0,89	••	•••	•	Ja	Nee
84556	63	Vegetarische grillstukjes met pomodorisau. Zilvervriesrijst-groenteschotel	480	504	120	3,3	0,4	15,6	3,1	5,7	0,79	••	•••	•	Ja	Nee
411146	64	Volkoren macaronischotel vegetarisch	500	437	104	1,8	0,2	15,6	3,7	5,1	0,72	••	•••	•	Ja	Nee
99202	65	Omelet champignon in Provençalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	490	358	86	4,0	1,3	8,7	2,5	2,9	0,74	•••	••	••	Ja	Nee

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 7, 17 en 25.



VOEDINGSWIJZER CAREZZO EIWITVERRIJKT

CAREZZO				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
91440	1		Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	350	502	119	3,7	2,5	11,7	1,3	9,2	0,82	●●●	●	●	Nee	Ja
91448	2		Kipsaté met nasi en Sajourboontjes	350	607	145	5,5	1,8	14,3	5,9	8,7	0,81	●●	●	●	Nee	Ja
91449	3		Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	350	449	107	3,8	1,8	9,6	3,3	7,9	0,79	●●●	●	●	Nee	Ja
91451	4		Boerenkoolstampot met rookworst	350	611	147	8,6	3,3	8,1	1,1	8,6	0,83	●●	●	●	Nee	Ja
91456	5		Hutspot met hachee	350	394	94	3,0	1,5	9,3	2,2	6,8	0,87	●●●	●	●	Nee	Ja
91457	6		Runderstooflapje met puree en rode kool	350	449	107	3,8	1,6	8,8	3,1	8,6	0,76	●●●	●	●	Nee	Ja
91458	7		Macaroni Bolognaise	350	583	139	4,1	0,8	15,5	2,7	8,9	0,76	●●	●●●	●	Nee	Ja
91460	8		Pasta penne met zalm en vergeten groenten	350	634	151	8,3	3,2	9,9	1,9	8,8	0,68	●●	●	●	Nee	Ja
91461	9		Babi Pangang met bami en atjar ananas	350	575	135	4,8	1,0	14,1	5,8	8,7	0,81	●●	●●●	●●●	Nee	Ja
91469	10		Varkenshaas met puree en botergroenten	350	481	115	4,9	2,1	7,5	1,5	9,5	0,78	●●●	●	●	Nee	Ja

VOEDINGSWIJZER ZOUTARM

RUNDVLEES				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
913499	4		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99219	5		Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	500	439	105	5,4	2,5	9,8	1,2	3,6	0,25	●●	●	●	Nee	Nee
99220	6		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	500	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,17	●●●	●●●	●●●	Nee	Nee
99221	7		Hollandse hachee. Hutspot	500	345	82	2,0	0,7	10,2	2,4	5,1	0,25	●●●	●●●	●	Ja	Ja
99251	8		Sukadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	500	351	84	3,6	0,8	7,2	1,6	5,0	0,07	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99218	9		Macaroni bolognese	500	445	106	2,5	0,6	14,6	3,2	5,1	0,23	●●	●●●	●	Ja	Nee
99222	10		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	500	364	87	2,5	0,6	10,1	3,7	5,0	0,17	●●●	●●●	●	Ja	Ja
652909	11		Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	495	368	88	2,0	0,6	10,9	3,1	5,6	0,14	●●●	●●●	●	Ja	Ja
99223	12		Boeregehaktschotel. Aardappelpuree met bieslook	500	417	100	4,5	1,0	9,1	2,5	4,6	0,18	●●	●●●	●●●	Nee	Nee
KIP EN KALKOENVLEES				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
313186	13		Kip korma. Sperziebonen met paprika en amandelen. Witte rijst	500	409	97	2,3	1,1	13,4	2,0	5,1	0,12	●●	●●●	●	Ja	Ja
99225	14		Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	500	437	105	4,5	1,2	7,5	1,6	7,8	0,20	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99226	15		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	470	354	85	3,7	0,6	7,6	1,5	4,7	0,07	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99227	16		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	500	285	68	1,0	0,2	9,2	1,0	4,7	0,07	●●●	●●●	●●●	Nee	Ja
99228	17		Kippenbout. Bonne femme	500	550	132	6,5	1,7	8,1	1,3	9,4	0,19	●●	●	●	Ja	Ja
99230	18		Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	500	467	111	5,2	2,3	10,0	4,3	5,6	0,20	●●	●	●	Ja	Ja
99242	19		Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	500	385	91	2,1	0,6	13,2	5,2	4,0	0,17	●●	●●●	●	Ja	Nee
99217	20		Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	485	435	104	3,8	0,9	9,1	1,5	7,2	0,14	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
VARKENSVLEES				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
653366	21		Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gebakken roty aardappelen	495	427	102	3,8	0,8	11,1	3,5	4,6	0,14	●●	●●●	●	Nee	Nee
99231	22		Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	470	494	119	6,3	2,5	9,2	1,0	5,7	0,24	●●	●	●	Nee	Nee
99233	23		Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,5	0,22	●●	●	●	Nee	Nee
99234	24		Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	500	453	108	2,8	0,6	14,3	6,8	5,7	0,20	●●	●●●	●	Ja	Ja
84540	25		Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen	490	352	84	2,7	1,5	8,8	1,2	5,2	0,14	●●●	●●	●●	Ja	Ja
99235	26		Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	500	498	119	6,8	2,1	10,0	4,0	3,6	0,21	●●	●	●	Nee	Nee
84543	27		Spaghetti carbonara. Italiaanse tuinerwtjes	500	561	133	5,4	1,2	14,7	2,1	5,5	0,26	●●	●●●	●	Ja	Nee
912985	28		Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	495	377	90	4,0	1,2	8,5	1,4	4,6	0,10	●●●	●●	●●	Ja	Ja
VIS				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
99236	29		Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	500	432	103	3,5	1,1	11,3	1,4	6,0	0,16	●●	●●●	●	Ja	Ja
99238	30		Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	500	411	98	3,9	1,9	9,8	2,2	5,1	0,30	●●	●	●	Ja	Ja
99241	31		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	500	435	104	5,6	0,9	7,2	1,6	5,5	0,18	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
99239	32		Lekkerbekje in kerrie-gembersaus. Meergroentenstampot	500	467	112	5,2	2,7	10,3	2,0	5,0	0,16	●●	●	●	Nee	Nee
99250	33		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	500	375	90	4,0	1,2	7,9	2,2	5,1	0,21	●●●	●●	●●	Ja	Ja
99249	34		Nieuwpoorts vissersspannetje. Tuinerwten. Gekookte krieltjes	500	432	104	3,9	1,7	10,0	1,4	6,1	0,15	●●	●	●	Ja	Ja
VEGETARISCH				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- bepekt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
99248	35		Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	500	485	115	3,6	0,4	15,1	5,7	4,3	0,23	●●	●●●	●	Ja	Nee
84561	36		Risotto van parelgort en doperwten	500	508	121	4,6	0,6	14,6	1,7	4,0	0,25	●●	●●●	●	Ja	Nee
99247	37		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	500	360	86	4,0	1,3	8,8	2,3	2,9	0,27	●●●	●●	●●	Ja	Nee
99246	38		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	500	406	97	4,4	1,2	9,3	1,4	4,1	0,16	●●	●●	●●	Ja	Nee
99244	39		Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	500	490	117	3,6	0,9	13,7	4,9	6,3	0,23	●●	●●●	●	Ja	Ja
99243	40		Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	490	368	88	2,6	0,4	10,4	2,1	4,4	0,25	●●●	●●●	●	Ja	Nee

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 7, 17 en 25.



VOEDINGSWIJZER GEMALEN

					gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koelhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	zoutrijk
			RUNDVLEES															
913509	1		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen		575	390	99	5,4	1,8	8,1	1,6	3,5	0,72	●●	●	●	Nee	Nee
912862	2		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden		575	320	76	2,1	0,4	10,5	4,3	3,1	0,77	●●●	●●●	●	Ja	Nee
666291	3		Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot		580	316	75	2,3	0,7	9,6	0,9	3,3	0,94	●●●	●●●	●	Nee	Nee
661547	4		Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook		550	431	103	4,4	1,1	9,4	3,3	5,1	0,98	●●	●●●	●	Ja	Nee
661495	5		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree		590	317	75	2,3	0,4	9,6	3,7	3,2	0,78	●●●	●●●	●	Nee	Nee
			KIP EN KALKOENVLEES															
661644	6		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden		590	303	72	2,6	0,5	8,0	1,7	3,7	0,69	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
45653	7		Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng		575	371	89	4,0	2,0	8,2	3,7	4,4	0,66	●●	●	●	Nee	Nee
45654	8		Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden		575	474	114	6,2	1,3	9,2	2,3	4,4	0,88	●●	●●	●	Nee	Nee
661767	9		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot		590	317	76	2,2	0,4	9,1	1,5	4,0	0,83	●●●	●●●	●	Nee	Ja
45655	10		Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		575	362	86	3,1	0,8	10,8	4,3	2,8	0,71	●●	●●●	●	Ja	Nee
			VARKENSVLEES															
661945	11		Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden		590	302	72	2,7	0,5	7,5	1,6	3,8	0,69	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
661898	12		Rookworst met jus. Boerenkoolstampot		580	469	113	6,5	2,1	9,0	1,4	3,9	0,82	●●	●	●	Nee	Nee
913012	13		Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes		575	286	68	2,0	0,4	8,4	1,4	3,7	0,64	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
			VIS															
662006	14		Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle		560	387	93	4,5	1,7	7,7	1,9	4,6	0,46	●●	●	●	Ja	Nee
662014	15		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		580	384	92	4,1	1,0	9,0	3,0	4,3	0,67	●●	●●●	●	Ja	Nee
662027	16		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook		560	439	105	5,5	0,9	7,8	1,9	5,3	0,65	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
			VEGETARISCH															
913541	17		Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng		600	438	104	4,0	1,0	11,3	5,2	4,9	0,72	●●	●●●	●	Ja	Nee
913350	18		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		570	373	89	4,3	1,3	9,1	3,5	2,7	0,84	●●	●●	●	Ja	Nee
666254	19		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes		570	429	103	5,2	1,1	8,9	2,1	4,0	0,63	●●	●●●	●	Ja	Nee
662239	20		Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot		590	340	81	2,4	0,4	9,8	2,3	3,7	0,81	●●	●●●	●	Ja	Nee

VOEDINGSWIJZER ZOUTARM GEMALEN

			RUNDVLEES															
913512	1		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen		575	501	96	5,2	1,7	8,1	1,5	3,3	0,09	●●	●	●	Ja	Nee
912867	2		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden		575	330	79	2,3	0,5	10,0	4,0	3,7	0,14	●●	●●●	●	Ja	Nee
664171	3		Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook		550	424	101	4,3	1,1	9,0	3,0	5,1	0,15	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
664155	4		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree		590	336	80	2,4	0,5	9,7	3,7	3,8	0,08	●●	●●●	●	Nee	Nee
			KIP EN KALKOENVLEES															
664244	5		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden		590	291	70	2,6	0,5	7,7	1,5	3,3	0,09	●●●	●●●	●●●	Ja	Nee
45663	6		Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden		575	433	104	5,2	1,0	8,8	2,0	4,7	0,15	●●	●●●	●	Nee	Nee
45664	7		Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		575	348	83	2,7	0,6	10,4	4,1	3,3	0,09	●●	●●●	●	Ja	Nee
664304	8		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot		590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09	●●●	●●●	●	Nee	Nee
			VARKENSVLEES															
665261	9		Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden		590	297	71	2,6	0,5	7,4	1,4	3,7	0,07	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
27644	10		Hamlapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen		575	336	80	3,3	1,0	7,3	1,9	4,3	0,07	●●	●●	●●	Ja	Ja
913017	11		Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes		575	285	68	2,0	0,4	8,3	1,3	3,6	0,21	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
			VIS															
665363	12		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		580	376	90	4,1	0,9	8,5	3,1	4,2	0,16	●●	●●●	●●●	Ja	Nee
665428	13		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook		560	433	104	5,4	0,9	7,6	1,6	5,2	0,12	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
			VEGETARISCH															
913355	14		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		570	366	88	4,3	1,3	9,0	2,8	2,6	0,19	●●	●●	●	Ja	Nee
27664	15		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes		570	425	102	5,3	1,1	8,6	1,8	3,9	0,12	●●	●●●	●●●	Ja	Nee

VOEDINGSWIJZER GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ

			RUNDVLEES															
913494	1		Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen		470	307	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
912841	2		Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden		530	362	87	2,5	0,5	10,3	3,5	4,9	0,65	●●	●●●	●	Ja	Ja
717115	3		Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook		550	384	92	3,8	0,8	8,3	2,4	4,7	0,86	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
659273	4		Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree		550	338	81	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62	●●●	●●●	●	Nee	Ja
			KIP EN KALKOENVLEES															
660923	5		Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden		550	338	81	3,0	0,5	7,9	1,5	4,9	0,60	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
45668	6		Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng		470	498	119	5,1	2,4	11,2	2,1	6,5	0,82	●●	●	●	Ja	Ja
660567	7		Kipfilet in uienjus. Andijviestampot		525	307	73	1,6	0,3	8,7	1,0	5,1	0,68	●●●	●●●	●●●	Nee	Ja
			VARKENSVLEES															
660656	8		Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden		550	337	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
660106	9		Varkensstoofpotje. Groentemix. Mini krieltjes		495	357	85	2,5	0,5	9,6	2,4	4,8	0,81	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
27643	10		Hamlapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen		540	294	70	1,6	0,3	8,4	1,6	4,6	0,62	●●●	●●●	●●●	Ja	Ja
			VIS															
660680	11		Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		545	365	87	3,5	0,3	8,6	3,5	4,6	0,72	●●	●●●	●●●	Ja	Ja
660716	12		Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook		560	429	103	5,7	0,9	7,0	1,1	5,1	0,64	●●	●●●	●●●	Ja	Nee
914063	13		Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten		495	618	148	5,3	0,9	18,4	1,1	6,1	0,85	●●	●●●	●	Nee	Nee
			VEGETARISCH															
913326	14		Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree		520	347	83	3,5	0,7	9,1	3,1	3,0	0,61	●●●	●●●	●●●	Ja	Nee
660965	15		Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes		535	392	94	4,0	0,8	9,4	1,3	3,9	0,52	●●	●●●	●	Nee	Nee



VOEDINGSWIJZER BIJGERECHTEN

				gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	kooldhydr. gram	suiker gram	eiwitten gram	zout gram	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	>150 gram groente	eiwitrijk
SALADES																	
762830	1		Appel rozijnen compote	150	363	86	0,4	0,2	19,5	17,8	0,4	0,03	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
27698	2		Witte kool-kerriesalade	125	269	64	1,5	0,2	10,2	9,0	1,3	0,31	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
913245	3		Komkommersalade	125	254	60	2,3	0,2	8,9	7,4	0,4	0,31	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
SOEPEN																	
471845	1		Groentesoep met balletjes	200	115	27	1,2	0,5	1,4	0,7	2,5	1,06	●●●	●●	●●	nvt	Ja
162323	2		Kippensoep met vermicelli	200	102	24	0,7	0,2	2,1	0,2	2,4	0,88	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
180318	3		Runderbouillon	200	30	7	0,1	0,0	1,3	0,2	0,3	1,02	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
321391	4		Venkelsoep met dille vg	200	76	18	0,1	0,0	3,2	0,5	0,8	0,98	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
179249	5		Tomatensoep met prei vg	200	123	29	0,2	0,1	5,6	2,0	1,1	0,98	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672551	6		Tom ka kai	200	119	28	0,8	0,4	3,1	1,9	2,0	0,95	●●●	●●	●●	nvt	Ja
223378	7		Pot au feu	200	74	18	0,3	0,1	1,6	0,8	1,6	0,96	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
479924	8		Tomatensoep met balletjes	200	207	49	1,4	0,9	6,7	2,9	2,0	0,77	●●●	●●	●●	nvt	Nee
686592	9		Spinaziesoep vg	200	366	88	6,5	1,5	4,9	2,0	1,8	0,91	●●●	●	●	nvt	Nee
683201	10		Champignonsoep met rundvlees	200	259	62	3,7	0,7	3,9	0,9	2,8	0,90	●●●	●●	●●	nvt	Nee
617221	11		Erwtensoep	200	443	106	3,1	1,3	12,4	1,8	6,2	0,83	●●●	●●	●●	nvt	Ja
313005	12		Koninginnesoep met kip	200	301	72	4,8	0,9	4,6	1,9	2,0	0,83	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672750	13		Minestrone-soep vg	200	159	38	1,0	0,2	5,9	3,0	0,9	0,89	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672771	14		Paddenstoelensoep vg	200	248	60	3,9	0,7	4,0	1,4	1,7	0,84	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672580	15		Bruine bonensoep met spek	200	306	73	0,8	0,2	9,7	1,7	4,7	0,88	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
SOEPEN ZOUTARM																	
180986	1		Groentesoep met balletjes	200	115	28	1,8	0,6	1,0	0,4	2,0	0,26	●●●	●●	●●	nvt	Ja
181160	2		Kippensoep met vermicelli	200	99	24	0,6	0,2	2,1	0,1	2,3	0,28	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
180805	3		Runderbouillon	200	21	5	0,0	0,0	1,2	0,2	0,1	0,25	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
321396	4		Venkelsoep met dille vg	200	67	16	0,1	0,0	3,1	0,4	0,5	0,25	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
317897	5		Tomatensoep met prei vg	200	117	28	0,1	0,0	5,5	2,1	0,9	0,21	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672564	6		Tom ka kai	200	110	26	0,7	0,4	2,9	1,7	1,9	0,23	●●●	●●	●●	nvt	Ja
57492	7		Pot au feu	200	66	16	0,3	0,1	1,4	0,6	1,5	0,28	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
182603	8		Tomatensoep met balletjes	200	220	53	2,4	1,2	6,2	2,7	1,7	0,19	●●●	●●	●●	nvt	Nee
316265	9		Spinaziesoep vg	200	334	81	6,0	1,4	4,4	1,6	1,7	0,28	●●●	●●	●●	nvt	Nee
292013	10		Champignonsoep met rundvlees	200	243	58	3,4	0,7	3,9	0,8	2,5	0,20	●●●	●●	●●	nvt	Nee
182962	11		Erwtensoep	200	359	86	0,9	0,4	13,2	1,7	5,3	0,23	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
313013	12		Koninginnesoep met kip	200	292	70	4,7	0,9	4,3	1,9	1,9	0,22	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672768	13		Minestrone-soep vg	200	151	36	1,0	0,2	5,6	2,8	0,8	0,28	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
672789	14		Paddenstoelensoep vg	200	254	61	4,0	0,7	4,2	1,2	1,6	0,21	●●●	●●	●●	nvt	Nee
672721	15		Bruine bonensoep met spek	200	250	60	0,7	0,2	7,8	1,2	3,9	0,22	●●●	●●●	●●●	nvt	Ja
TOETJES																	
801427	1		Chocoladevla	150	382	91	2,0	1,4	15,8	12,6	2,1	0,10	●●●	●●	●●	nvt	Nee
801396	2		Vanillevla	150	379	90	1,8	1,3	16,5	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
801367	3		Karamelvla	150	382	91	1,8	1,3	16,8	13,5	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918907	4		Vanille-Chocoladevla	150	440	105	3,3	2,3	15,9	12,2	2,7	0,08	●●●	●	●	nvt	Nee
918923	5		Advocaatvla	150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918936	6		Citroenvla	150	379	90	1,8	1,3	16,6	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918973	7		Sinaasappelvla	150	373	89	1,8	1,3	16,2	13,4	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
918981	8		Hazelnootvla	150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,5	1,8	0,12	●●●	●●	●●	nvt	Nee
919039	9		Yoghurt zwarte kersen	150	390	92	1,5	1,0	15,6	14,9	3,9	0,06	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
919063	10		Yoghurt perzik-passievrucht	150	385	91	1,5	1,0	15,4	14,9	3,9	0,04	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee
801493	11		Yoghurt met aardbei	150	410	98	1,8	1,2	15,9	15,9	4,6	0,05	●●●	●●	●●	nvt	Nee
323474	12		Yoghurt naturel (ongezoet)	150	254	60	1,8	1,2	6,7	6,7	4,6	0,05	●●●	●●	●●	nvt	Ja
672438	13		Rijstepap vanille	150	633	151	8,4	3,8	17,0	8,2	1,6	0,07	●●●	●	●	nvt	Nee
672488	14		Rijstepap appel-rozijnen-honing	150	622	149	7,5	2,9	18,2	10,0	1,7	0,07	●●●	●	●	nvt	Nee
913452	15		Stoofpeertjes	150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00	●●●	●●●	●●●	nvt	Nee

Oplossing van de woordzoeker: geniet van uw maaltijd

A close-up photograph of a chef's face and hands. The chef is holding a single, ripe red tomato in his right hand, with his thumb and index finger gently gripping it. The tomato has a green stem and a small leaf. The chef's face is in the background, slightly out of focus, showing a beard and mustache. He is wearing a dark chef's jacket. The text is overlaid on the left side of the image, and a series of horizontal lines are on the right side.

—
...en onze koks
zijn alweer
 bezig met de
smaak
van morgen
—

