

BEWAAR
BEWAREN TOT
19 SEPTEMBER 2020
EXEMPLAAR

Smakelijk

Deze keer in Smakelijk:

**Verrassende
wisselmaaltijden**

**Nutri-Score
wat is dat?**

**Gezond en lekker:
gaat dat samen?**



**Maaltijdservice
Rijn en IJssel**

www.maaltijdservicerijnenijssel.nl
Telefoon 0314 -323 232

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 een gaatje in de afdeksfolie 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.

Hoe weet u
of een maaltijd
gezond is?

Wij leggen het uit
op pagina 5

Nieuwe
wisselmaaltijden

Kijk op pagina 24 - 27



Vegetarische
roerbakstukjes
in pestosaus
Pagina 20

Lees meer
over de
voedingswaarde
van onze
maaltijden

Bekijk de voedingswijzer
op pagina 36

Eet
Smakelijk!

Inhoud Smakelijk

Voorwoord en legenda	4
Goed om te weten: wat is Nutri-Score?	5
Soepen	6
Rundvleesmaaltijden	8
Kip- en kalkoenmaaltijden	12
Varkensvleesmaaltijden	14
Vismaaltijden	16
Puzzeltijd: Filippine	18
Vegetarische maaltijden	19
Eiwitverrijkte maaltijden van Carezzo	22
Wisselmaaltijden op een rij	24
Toetjes	28
Menukaart zoutarm	30
Menukaart gluten- en lactosevrij	32
Menukaart gemalen	33
Menukaart zoutarme gemalen	34
Special: Wat is gezonde voeding?	35
Voedingswijzer	36

Legenda maaltijden:

-  Bestelnummer standaard
-  Bestelnummer zoutarm
-  Eiwitrijke maaltijd
-  Eiwitverrijkte maaltijd

Voorwoord

Smakelijk en gezond eten

Onze koks hebben met liefde en plezier een variatie aan goede maaltijden voor u samengesteld. In deze nieuwe brochure vertellen wij u daar graag meer over.

Wat dacht u van een heerlijke Thaise Tom Kha Kai soep of Marokkaanse Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes? Maar ook als u liever gaat voor de Hollandse pot is er volop keuze: van een slavink met jus, doperwtjes en worteltjes tot een gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie.

Speciaal voor de lente en zomer hebben onze koks weer smakvolle wisselmaaltijden ontwikkeld. Deze maaltijden wisselen per periode. Kijk daarom goed tot wanneer de maaltijden verkrijgbaar zijn.

Misschien kent u Nutri-Score al. Dit is een nieuw voedselkeuzelogo dat aantoont hoe gezond een maaltijd is. Wij leggen in deze brochure graag uit hoe het precies zit. Wist u dat de meeste van onze maaltijden de hoogste score (een A of een B) krijgen?

Onze voedingswijzer geeft u meer informatie over de voedingswaarde van onze maaltijden. Daarin staat namelijk precies wat er in onze maaltijden zit. Speciale aandacht besteden wij aan onze gemalen, zoutarme, gluten- en lactosevrije maaltijden.

Wij hopen dat u in deze nieuwe brochure eenvoudig uw maaltijden kunt vinden. Op deze manier heeft u een goed overzicht van onze maaltijden en kunt u makkelijker kiezen. Iedere dag eenvoudig, smakelijk én gezond eten, daar helpen wij u graag bij.

Eet smakelijk!



Wat is Nutri-Score?

Wanneer is een maaltijd gezond? En hoe herken je een gezonde maaltijd? Dat zijn best lastige vragen. Om ons te helpen maakte de overheid eind vorig jaar bekend dat we in Nederland een nieuw voedselkeuzelogo krijgen: de Nutri-Score. Helemaal nieuw is het logo niet, want het wordt al in meerdere Europese landen gebruikt. Bij onze maaltijden staat ook een Nutri-Score. Goed om eens te kijken wat dat dan precies is. Een volledig overzicht van de Nutri-Scores tref je in de voedingswijzer op pagina 36. Een aantal maaltijden zijn in de brochure al voorzien van de volgende sticker: Hieraan herken je een gezonde keuze!

In deze brochure krijgen de meeste maaltijden een A of B als Nutri-Score



Een **groene A** bij een maaltijd betekent dat deze maaltijd het best scoort. Om een Nutri-Score te berekenen krijgt een maaltijd punten: van -15 tot +40. Deze worden weergegeven in vijf niveaus: A (heeft de voorkeur) tot E (beter vermijden). Voedingsstoffen die niet gezond zijn, verhogen de waarde. Dat geldt bijvoorbeeld voor suiker, verzadigd (slecht) vet en zout. Gezonde voedingsmiddelen en -stoffen, zoals fruit, groente, peulvruchten, noten, vezels en eiwitten verlagen de score. Hoe lager de score, hoe gezonder een maaltijd.

Een **lichtgroene B** betekent dat de maaltijd iets minder gezond is,

maar nog altijd een goede keuze. Een voedingsmiddel met een **gele C** is een neutraal product dat dus niet gezond, maar ook niet ongezond is. Maaltijden met een **oranje D** of een **rode E** komen niet voor in ons assortiment. Dat is maar goed ook, want dit zijn de minder gezonde keuzes.

In de loop van dit jaar kunt u in de winkel de eerste producten tegenkomen met een Nutri-Score. Wij lopen hierop vooruit door door onze diëtisten berekende Nutri-Score te vermelden. Goed nieuws, want bijna alle maaltijden zijn 'groen': enkele hebben een C, veruit de meeste een A of een B.

Hoe gezond is mijn maaltijd?

Nutri A	Deze maaltijd scoort het best
Nutri B	Iets minder gezond, maar scoort nog altijd goed
Nutri C	Neutraal; niet gezond, maar ook niet ongezond
Nutri D	Er zijn betere alternatieven
Nutri E	Beter vermijden



Onze heldere soepen scoren allemaal Nutri-Score A



nr. 1

1
Z-

Groentesoep met balletjes



nr. 2

2
Z-

Kippensoep met vermicelli



nr. 3

3
Z-

Runderbouillon



nr. 4

4
Z-

Venkelsoep met dille vegetarisch



nr. 5

5
Z-

Tomatensoep met prei vegetarisch



nr. 6

6
Z-

Tom ka kai



nr. 7

7
Z-

Pot-au-feu

Le Pot-au-feu is een Franse stoofpot van groenten en vlees. Dat is de basis voor deze heldere soep

● Bestelnummer standaard

● Z- Bestelnummer zoutarm

● Eiwitrijke maaltijd



nr. 8

8
Z-

Tomatensoep met balletjes



nr. 9

9
Z-

Spinaziesoep vegetarisch



nr. 10

10
Z-

Champignonsoep met rundvlees



nr. 12

12
Z-

Koninginnesoep met kip



nr. 13

13
Z-

Minestrone-soep vegetarisch



nr. 14

14
Z-

Paddenstoelensoep vegetarisch



nr. 15

15
Z-

Bloemkoolsoep vegetarisch

Wist u dat bloemkool een van de meest gegeten groentesoorten is in Nederland?

Wist u dat?

Kerrie is een mengsel van verschillende kruiden, zoals gember, kardemon en kruidnagel. De gele kleur krijgt het door kurkuma.



nr. 11

11
Z-

Javaanse kerriesoep





Lekker lentedgerecht

nr. 15

Kruidige lamsburgers

met een zoet zure tomatensaus met paprika, zilverui en augurk, doperwtjes en worteltjes en gebakken krielaardappeltjes

C



nr. 4

4 Z-

B

Mals rundertartaartje

met jus, sperziebonen met nootmuskaat en gekookte aardappelen



nr. 5

10 Z-

C

Grootmoeders hachee

met frisse rode bietjes en zilveruitjes en een luchtige aardappelpuree met tuinkruiden

● Bestelnummer standaard maaltijd

● Z- Bestelnummer zoutarm

● Eiwitrijke maaltijd



RUNDVLEES



nr.
6

B



Rundergehaktballen

in zacht-zoete jus met een stampotje van peer en aardappel

nr.
7

11
Z-

B



Gebraden runderworst

met jus, zuurkool met garnituur van ananas en rozijnen en gekookte aardappelen

nr.
8

5
Z-

B



Gebraden rundervink

in een romige mosterdsaus met gesmoorde kruidige spitskool en gekookte aardappelen

Wist u dat?

Het soort ijzer (heem-ijzer) goed wordt opgenomen door het lichaam?

nr.
9

9
Z-

A



Pastaschotel van elleboogmacaroni

met geruld gehakt, tomaat, wortel, paprika, prei en Italiaanse kruiden

nr.
10

C



Gebakken kalfsworstjes

in een saus van honing en mosterd met romige andijvie en kruimig gekookte aardappelen

nr.
11

C



Ambachtelijk zuurvlees van rund

op Limburgse wijze met azijn, laurier, kruidnagel, ontbijtkoek en uienringen met snijbonen en gekruide aardappelblokjes



nr. 12



A



Chili con carne, rijst-groenteschotel

Kruidige schotel van bruine bonen, kidneybonen en rundvlees met diverse groenten en mexicaanse kruiden met een witte rijstschotel met diverse groenten

nr. 13



C



Aziatisch gesmoord rundvlees

met kokos, chilipeper, gember en limoenblad, gemengde Oosterse groenten met o.a. witte kool, champignon, paprika en wortel met witte rijst

nr. 14

12

Z-

B



Een ouderwets lekkere gehaktschotel

met prei, tomaat, wortel en knolselderie en een aardappelpuree met bieslook

nr. 15



C



Kruidige lamsburgers

met een zoet zure tomatensaus met paprika, zilverui en augurk, doperwtjes en worteltjes en gebakken krielaardappeltjes

nr. 16

B



Gebakken kalfsgehaktballetjes

in jus met een stampot van zoete aardappel, spinazie, gember en pijnboompitjes

nr. 17

6

Z-

C



Mals gestoofd runderlapje

in jus, een oer-hollandse rodekool met appeltjes en kaneel en een luchtige aardappelpuree

nr. 18

A



Schotel van spaghetti

met kalfsgehaktballetjes in een pittige tomatensaus met gemengde groenten

nr. 19



8

Z-

B



Langzaam gegaarde rundersucade

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

nr. 20

7

Z-

B



Romige rundergehaktschotel

met prei, bloemkool, gekookte krieltjes, masala-kerrie met Emmentaler- en Gruyère kaas



Lekker smullen




nr.
13



Aziatisch gesmoord rundvlees

met kokos, chilipeper, gember en limoenblad, gemengde Oosterse groenten met o.a. witte kool, champignon, paprika en wortel met witte rijst

c

-  Bestelnummer standaard
-  Bestelnummer zoutarm
-  Eiwitrijke maaltijd



Vrolijk kipgerecht

Gebakken kippendijrolletje

met jus, een groentemix van tomaat, venkel, bleekselderie, ui en wortel met knoflook en tijm, en kruimig gekookte aardappelen

nr.
33

13

Z-

B



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

● Bestelnummer standaard

z Bestelnummer zoutarm

🍳 Eiwitrijke maaltijd

nr.
21

A

Stukjes kippendijfilet

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

nr.
22

A

Pastaschotel van volkoren spaghetti

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



nr.
23

15

Z-

B

Gebakken kipfilet met kippenjus

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

nr.
24

20

Z-

C

Gebakken kalkoenmedaillons

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





nr. 25

17
Z-

B

Heerlijk malse kippenbout

op een garnituur van aardappel, sperziebonen, wortel, tuinerwten, champignon, zilveruitjes en spekjes



nr. 26

A

Rijk gevulde kippenragout

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



nr. 27

18
Z-

C

Kip satésaus

met gesmoorde kokosgroenten en gebakken nasi



nr. 28

14
Z-

B

Gebakken kippenpootjes

in jus met geglaceerde sperziebonen en gebakken gekruide krielaardappeltjes

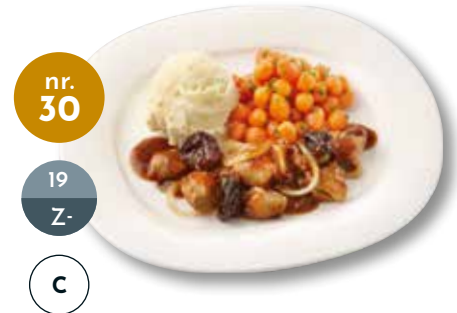


nr. 29

C

Kruidig gebakken kipkarbonade

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



nr. 30

19
Z-

C

Brabants stoofpotje met kip

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



nr. 31

16
Z-

B

Gebakken kipfilet

in een romige champignon-saus met broccoli en mini-röstirondjes



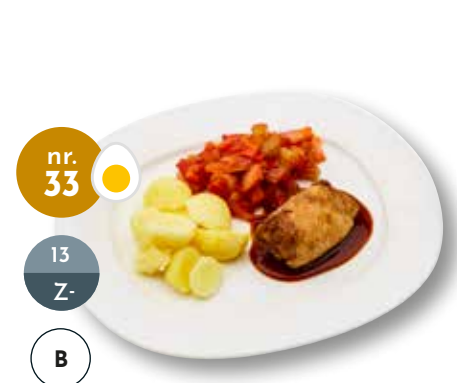
nr. 32

16
Z-

A

Gebakken kipfilet in uienjus

met een luchtige stampot van aardappel en andijvie



nr. 33

13
Z-

B

Gebakken kippendijrolletje

met jus, een groentemix van tomaat, venkel, bleekselderie, ui en wortel met knoflook en tijm, en kruimig gekookte aardappelen



Gewoon lekker!

Mager varkenslapje in een lichte jus

sperziebonen met nootmuskaat en puree met tuinkruiden

nr. 39

B



nr. 34

22

Z-

A



Slavink met jus

een mix van doperwten met worteltjes en gekookte aardappeltjes

nr. 35

28

Z-

C



Gestoofde karbonade met jus

romige witlof met spek, gekookte krielaardappeltjes

Wist u dat?

De naam babi pangang komt van de Maleis/Indonesische woorden babi (varken) en panggang (geroosterd)

Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijke maaltijd



nr. 36
21 Z-
B

Varkensgehaktballen in jus

gesmoorde rodekool met appeltjes en kaneel met kruimig gekookte aardappelen



nr. 37
B

Gestoofd varkensvlees

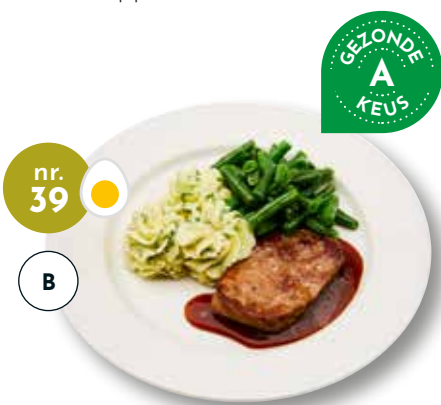
met ui, champignons en laurier met een heerlijke huisgemaakte rabarbercompote en aardappelpuree



nr. 38
23 Z-
A

Gebakken kruidige speklapjes in jus

met een luchtige andijvie-stamppot met spekjes, nootmuskaat en witte peper



nr. 39
B



Mager varkenslapje in een lichte jus

spertziebonen met nootmuskaat en puree met tuinkruiden



nr. 40
24 Z-
C

Babi pangang

in een kruidige zoetzure saus met Oosterse groenten en ananas en gebakken bami

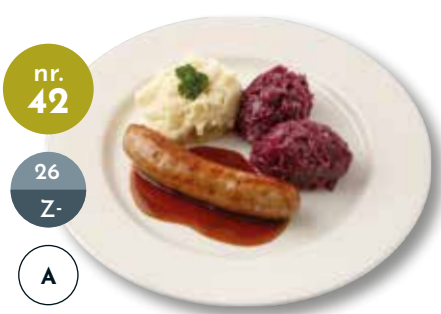


nr. 41
C



Gekruide varkensfricandeau

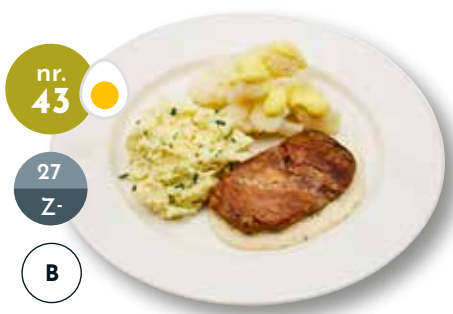
met een compote van sjalotten, paprika, rozijnen, rode wijn en knoflook met broccoli en gebakken krietjes



nr. 42
26 Z-
A

Licht gekruide en gebraden varkenssaucijs

met jus, ambachtelijke rodekool met appeltjes en luchtige aardappelpuree



nr. 43
27 Z-
B

Gebakken varkenshamlap

met een romige pepersaus met spekjes en ui, gestoomde bloemkool met kerrie-bechamelsaus en smeuge aardappelpuree met bieslook



nr. 44
25 Z-
C

Gebakken varkenshaastukjes

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



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



nr. 45



31

Z-

B



Gebakken zalmfilet

met een saus van tomaat, courgette, paprika en Provençaalse kruiden, bladspinazie en luchtige aardappelpuree met bieslook

nr. 46



30

Z-

C



Gefrituurde witvisstukjes

met een saus van augurk, kappertjes en verse kruiden, groentemix met oa bonen, wortel, mais en paprika en gebakken krielaardappeltjes

nr. 47

34

Z-

C



Zalmstukjes in een luchtige eiersaus

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

nr. 48

32

Z-

C



In beslag gebakken witvis

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



Menu van de chef

nr.
46

Gefrituurde witvisstukjes

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

30

Z-

C

Visweetje

Vis bevat omega-3-vetzuren. Deze hebben een positief effect op de gezondheid. 1 portie vis per week, bij voorkeur vette vis zoals zalm, hangt samen met een lagere kans op sterfte aan hartziekten.

- Bestelnummer standaard
- Z- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd

nr.
49

33

Z-

B

Gepocheerde pangafilet

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

nr.
50

C

Gebakken witvisburger

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

nr.
51

29

Z-

B

Gemarineerde zalm en kabeljauwstukjes

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



Filippine

Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer aan de hand van de omschrijvingen alle woorden te vinden. Bij een correcte invulling leest u van boven naar beneden in de gekleurde hokjes de oplossing. De oplossing is te vinden op pagina 34.

Vind de oplossing

1		9	7	3	2		5		6			
2	6	9	10	10		4	2	5				
	3				8	5		7	3	2	5	
		4				3	1				6	
5			6				9	6		7		
			6				5				3	7
	7	10					8			7	9	
		8					10	10		3	7	
		9	8						6	1	9	8
10	4		4	9				5	8		5	8
11		2	2	3					3			
		12	1				3					
13	1	2	5	1		3	1		8			
		14	4	2		3		5		2	2	6

- | | | | |
|---|-------------------------------------|----|--|
| 1 | Toetje met een vruchtensmaak | 8 | Een ander woord voor nagerecht |
| 2 | Hoofdstad van Portugal | 9 | Fantastisch |
| 3 | Elektromagnetisch oventje | 10 | Gerecht van geroosterd varkensvlees |
| 4 | Eetbare knol | 11 | Een ander woord voor lente |
| 5 | Bot- of graatloos stuk vis | 12 | Milieu en natuur zo min mogelijk belastend |
| 6 | Spijslijst | 13 | Deel van de week |
| 7 | Pasta in de vorm van lange slierten | 14 | Groente met krulbladeren |



*Tip van
onze koks*

**Kies eens
voor gezond,
duurzaam
en lekker!**

nr.
52

C



Vegetarische balletjes in een zoet-pittige tomatensaus

met gember, knoflook en sambal, gesmoorde oosterse groenten met ananas en kerrie en bami goreng

nr.
53

A



Vegetarische schijf gevuld met groenten

in een milde peterseliesaus met uitjes en een spinaziestamppotje

nr.
5438
Z-

B



Een luchtig gebakken eiergerecht

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

nr.
55

C



Roerbakstukjes in pestosaus

met een groentemix van tomaat, venkel, bleekselderie, ui en wortel met knoflook en tijm, en smeùige griekse pasta-rijst

nr.
56

A



Groentepaëlla

met witte bonen, paprika, tuinerwten, champignons, ui, sperziebonen en selderij op smaak gebracht met saffraan, kerrie en knoflook

nr.
5736
Z-

A



Spaghetti

met een saus van vegetarische gehakt, tomaat, prei, wortel, ui, knoflook, basilicum en oregano

Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijke maaltijd



nr. 58

35 Z-

A

Tajine

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



nr. 59

B

Rode linzencurry

tomaat, gember, masala-kerrie, komijn en koriander met wilde rijstmix



nr. 60

40 Z-

C



Vegetarische roerbakstukjes

in een saus van appelstooop, appel, azijn, ui en kruidnagel, rode bietjes met zilveruitjes en kruimig gekookte aardappelen



nr. 61

C

Groentecurry

met kikkererwten, sojabonen, wortel en sperziebonen met kokosroom en gele curry met zilvervliesrijst met gemengde noten

Wist u dat?
—
Linzen en andere peulvruchten goede vleesvervangers zijn? Kies daarom bijvoorbeeld eens voor de rode linzencurry.



nr. 62

39 Z-

B

Vegetarische balletjes

met in zoet-pittige pindasaus, gemengde Oosterse groenten met oa bamboe, paprika, prei en wortel met nasi goreng



nr. 63

A

Gegrilde sojastukjes

in een saus van tomaat, ui, knoflook, peterselie en chilipoeder met een zilvervliesrijstschotel met diverse groenten



nr. 64

A

Pastaschotel van volkorenmacaroni

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



nr. 65

37 Z-

B

Omelet met champignons

in een romige saus met Provençaalse kruiden, Parijse worteltjes en een zachte aardappelpuree



Porties van
350 gram met
30 gram eiwit!

Eiwitverrijkte maaltijden

Genieten van eiwitverrijkte maaltijden? Dat kan!

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn bijvoorbeeld nodig voor de opbouw van spieren en zorgen dat de spieren sterk blijven. Het is belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Wat als u geen grote eter bent en toch voldoende eiwitten binnen wilt krijgen?

Dan kunt u kiezen voor de speciale eiwitverrijkte maaltijden van Carezzo. Deze maaltijden zijn kleiner, namelijk 350 gram in plaats van 500 gram, maar bevatten méér eiwit. In een Carezzo maaltijd zit 30 gram eiwit of meer. En het mooie is: de maaltijden zijn niet alleen voedzaam, maar ook erg smakelijk! Kies wat u lekker vindt en krijg wat u nodig hebt.

Carezzo



nr.
66 +

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes



nr.
67 +

Kipsaté met nasi en sajourboontjes



nr. 68 +

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei



nr. 69 +

Boerenkoolstampot met rookworst



nr. 70 +

Hutspot met hachee



nr. 71 +

Runderstooflapje met puree en rode kool

Wist u dat?

Eiwitten zorgen voor meer spieropbouw en sterke spieren.



nr. 72 +

Macaroni bolognese



nr. 73 +

Pasta penne met zalm en vergeten groenten



nr. 74 +

Babi pangang met bami en atjar ananas



nr. 75 +

Varkenshaas met puree en botergroenten

Wisselmaaltijden

Lekker voor de afwisseling

U hebt vast favoriete maaltijden die u regelmatig bestelt. Misschien wilt u daarnaast eens een keer een ander gerecht proeven? Dat kan! Naast onze heerlijke standaardmaaltijden zorgen wij ook voor variatie en verrassen u graag met iets anders. Onze koks bereiden verschillende maaltijden die wisselen per periode.

1 Voorjaarsgerechten

kunt u bestellen van week 12 tot en met week 17

2 Asperges: het witte goud

kunt u bestellen van week 18 tot en met week 25

3 Zomerse gerechten

kunt u bestellen van week 26 tot en met week 37.

Wisselmaaltijden

Voorjaars-
gerechten

Deze frisse maaltijden zijn erg smaakvol en passen perfect bij het seizoen. Laat u eens verrassen door onze heerlijke vegetarische groentecurry met notenrijst.

**1 Kalkoenrollade**

met dragonjus en sjalot-tomatencompote. Groentemix. Gebakken krielaardappeltjes.

2 Gesmoorde victoriabaars

in witte wijn-kruidensaus. Zomergroenten. Aardappelpuree met bieslook.

3 Gegrilde vega stukjes

in tomaten-lavassaus. Groentecurry. Notenrijst.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van week 12 tot en met week 17.

Wisselmaaltijden

Asperges:
het witte goud

Asperges horen bij de lente! De witte asperges zijn wit, omdat ze uit het licht worden gehouden.



1 Asperge

Brabançonne.

2 Gebakken kipdijrolletje

in stroganoffsaus. Asperges à la crème. Aardappelpuree met truffeltapenade.

3 Zalmfiletstukjes

in hollandaisesaus. Asperges met tuinerwtjes en dragon. Krieljes met tomaat en tijm.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van week 18 tot en met week 25.

Wisselmaaltijden

Zomerse gerechten

Deze maaltijden zijn een heerlijke variatie in deze tijd van het jaar. Wat dacht u van het gerecht paella dat oorspronkelijk uit de Spaanse stad Valencia komt.



- 1 **Paëlla**
met kabeljauw en gamba's.
- 2 **Varkenshaas**
met champignon-pepersaus. Bonne femme.
- 3 **Runderstoofvlees**
op Vlaamse wijze. Witlof met spek. Krieltjes met tuinkruiden.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van week 26 tot en met week 37.



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

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

- 9 Yoghurt zwarte kersen
- 10 Yoghurt perzik-passievrucht
- 11 Yoghurt met aardbei
- 12 Yoghurt naturel (ongezoet)



Lekker en zoet

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

- 13 Rijstepap vanille
- 14 Rijstepap appel-rozijnen-honing
- 15 Stooppeertjes



RUNDEVLEES

4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913499	B
5	Rundervink met mosterdsaus. Gestoofde spitskool. Gekookte aardappelen	84513	B
6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	99220	C
7	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	84523	B
8	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	99251	B
9	Macaroni bolognese	170850	A
10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	99222	C
11	Rundersaucijs met jus. Zomerse zuurkool met ananas en rozijnen. Gekookte aardappelen	913402	C
12	Boerengehaktschotel. Aardappelpuree met bieslook	99223	B



KIP EN KALKOENVLEES

13	Kippendijrolletje met kippenjus. Toscaanse groentemix. Gekookte aardappelen	112907	B
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	45648	C
19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99242	C
20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	653803	C



VARKENSVLEES

21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	84545	B
22	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	416471	A
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. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	99235	A
27	Hamlapje in pepersaus. Bloemkool bechamel-kerrie. Aardappelpuree met bieslook	112903	B
28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	912985	C



VIS

29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	84548	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. Meergroentenstampot	99239	C
33	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99250	B
34	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	112901	C



VEGETARISCH

35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	84565	A
36	Spaghetti bolognese vegetarisch	112896	A
37	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99247	B
38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	657988	B
39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	99244	B
40	Vegetarische hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Gekookte aardappelen	112892	C

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 25, 26, 27.



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	B



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



RUNDEVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913509	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
3	Rundersaucijs met jus. Zomerse zuurkool met ananas en rozijnen. Gekookte aardappelen	913397	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	Speklapjes met jus. Preistamppot	45658	A
13	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	45661	A
14	Halsarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	913012	C



VIS

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



VEGETARISCH

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

MENUKAART ZOUTARM GEMALEN



RUNDEVLEES

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



KIP EN KALKOENVLEES

5	Kipfilet met kippenjus. Gestoomde 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 stroganoffsous. 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

Gezonde voeding

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

Energiebalans

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

Eet lekker veel groente

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

Voldoende vezels

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

Eiwitten zijn bouwstenen

Eiwitten leveren energie en zijn ook de bouwstenen van ons lichaam. Heel belangrijk dus om er voldoende van binnen te krijgen,

zeker als we ouder worden. Eiwitten dragen namelijk bij aan de opbouw van spiermassa en spierkracht.

Let op zout

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

Kies het goede vet

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

Niet zoet

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

Hoe werkt onze voedingswijzer?

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

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

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



RUNDEVLEES

913504	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	A
99182	5	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	B
112905	6	Rundergehaktballen met hopjesjus. Blauwe bliksem met peer	B
913392	7	Rundersaucijs met jus. Zomerse zuurkool met ananas en rozijnen. Gekookte aardappelen	A
84511	8	Rundervink met mosterdsaus. Gestoofde spitskool. Gekookte aardappelen	B
170847	9	Macaroni bolognese	B
45640	10	Kalfsauceijsjes met honing-mosterdsaus. Andijvie à la crème. Gekookte aardappelen	B
914204	11	Limburgs zuurvlees. Snijbonen. Gebakken aardappeltjes	B
912723	12	Chili con carne. Rijst-groenteschotel	A
112911	13	Aziatische runderstoof. Tjap tjoy. Witte rijst	B
99183	14	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	B
112910	15	Lamsburgers met barbecuesaus. Doperwtjes en worteltjes. Gebakken krieltjes	A
112908	16	Kalfsgehaktballetjes in jus. Stampot zoete aardappel	B
99184	17	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	B
99181	18	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A
99186	19	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	B
84522	20	Gehaktshotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	B



KIP EN KALKOENVLEES

313165	21	Kip korma. Sperziebonen met paprika en amandelen. Witte rijst	B
99176	22	Provencaalse volkorenpastaschotel met kip	A
99167	23	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
99168	24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	A
99170	25	Kippenbout. Bonne femme	A
84524	26	Boeren kippenragout. Witte rijst-groenteschotel	A
99171	27	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	B
99166	28	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	B
84532	29	Kipkarbonade met kippenjus. Rode bietjes met zilveruitjes. Gebakken aardappeltjes	B
99173	30	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B
84529	31	Kipfilet in champignonsaus. Broccoli. Rösti rondjes	A
99174	32	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	B
112906	33	Kippendijrolletje met kippenjus. Toscaanse groentemix. Gekookte aardappelen	B



VARKENSVLEES

408999	34	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	A
912998	35	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	A
84544	36	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	B
112900	37	Hollands pannetje van varkensvlees. Rabarbercompote. Aardappelpuree	B
99195	38	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	B
112898	39	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
290176	40	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	B
84535	41	Varkensfricandeau in zoete uiencompote. Broccoli. Gebakken aardappeltjes	A
99194	42	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	B
112902	43	Hamlapje in pepersaus. Bloemkool bechamel-kerrie. Aardappelpuree met bieslook	B
99192	44	Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen	B



VIS

99212	45	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	A
99209	46	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	B
99214	47	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	B
99213	48	Lekkerbekje in kerrie-gemblersaus. Meergroentestampot	B
99210	49	Pangafilet in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B
45645	50	Visburger met preisau. Ratatouille. Gebakken aardappeltjes	B
84547	51	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	A



VEGETARISCH

112897	52	Vegetarische balletjes in pangangsau. Pikante groenten ananas. Bami goreng	B
99204	53	Groenteburger met peterseliesaus-uitjes. Spinaziestampot	A
99205	54	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	B
112893	55	Roerbakstukjes in pestosaus. Toscaanse groentemix. Griekse rijst	A
99200	56	Groentepaëlla	A
112895	57	Spaghetti bolognese vegetarisch	A
84564	58	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	A
84558	59	Rode linsencurry. Wilde rijst	C
112837	60	Vegetarische hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Gekookte aardappelen	A
84563	61	Thaise gele groentecurry. Noten-zilvervlijsrijst	B
99201	62	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	B
84556	63	Vegetarische grillstukjes met pomodorisau. Zilvervlijsrijst-groenteschotel	A
411146	64	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A
99202	65	Omelet champignon in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	C

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	283	68	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,53
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	378	90	2,8	0,7	10,3	4,0	5,2	0,74
Nee	Nee	●●	●●	●	480	429	102	3,6	1,3	12,7	4,5	4,0	0,59
Nee	Nee	●●●	●●	●●	495	332	79	1,9	0,9	11,0	3,1	3,5	0,63
Ja	Nee	●●	●	●	490	414	100	4,3	2,1	9,9	1,9	4,4	0,42
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	443	105	2,5	0,6	14,4	3,2	5,1	0,69
Ja	Nee	●●	●●	●●	490	391	93	3,7	1,3	10,1	2,1	3,9	0,61
Ja	Ja	●●	●●●	●	495	388	92	2,3	0,8	11,9	2,6	5,2	0,74
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	403	96	1,6	0,4	13,5	3,2	5,0	0,79
Ja	Ja	●●	●	●	500	419	99	2,6	1,5	13,1	2,1	5,7	0,63
Nee	Nee	●●	●●	●●	500	437	105	5,1	1,4	10,3	2,6	3,5	0,80
Ja	Nee	●●	●●	●	480	480	115	4,5	1,3	12,3	3,7	5,0	0,65
Ja	Nee	●●	●●●	●	480	430	103	4,0	1,1	11,7	2,7	4,2	0,77
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	500	353	84	2,6	0,6	10,2	4,0	4,0	0,75
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	532	127	4,0	1,1	15,9	2,8	5,7	0,52
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	382	91	3,9	1,1	7,0	1,7	6,2	0,74
Ja	Nee	●●	●	●	500	458	110	5,6	2,4	8,3	2,1	5,3	0,75
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	419	100	2,2	1,1	13,5	2,1	5,7	0,61
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	412	98	3,1	0,7	11,9	2,4	5,1	0,74
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	372	89	3,5	0,6	8,2	1,8	5,5	0,66
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	485	438	104	3,2	0,8	10,9	1,3	6,9	0,71
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	592	142	6,7	1,7	10,1	1,2	9,4	0,75
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	461	110	4,2	0,9	12,3	2,2	5,1	0,63
Ja	Ja	●●	●	●	500	493	118	5,0	2,3	11,4	4,0	6,0	0,80
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	439	105	4,5	1,2	7,6	1,8	7,6	0,69
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	476	114	4,5	1,1	11,6	2,9	6,0	0,73
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	426	102	3,1	0,9	13,6	5,5	3,7	0,68
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	445	420	100	3,8	0,7	8,6	1,2	6,9	0,69
Nee	Ja	●●	●	●	500	387	93	3,3	2,4	9,4	1,1	5,4	0,73
Ja	Ja	●●	●●	●●	490	410	98	4,1	1,1	9,4	2,0	5,2	0,59
Ja	Nee	●●	●	●	470	439	105	4,4	1,5	10,6	2,0	4,5	0,31
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	495	321	77	2,6	0,6	8,6	1,5	4,2	0,66
Nee	Nee	●●	●●	●	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
Nee	Nee	●●	●●●	●	500	402	96	2,5	0,7	14,0	7,8	3,6	0,54
Nee	Nee	●●	●	●	470	451	108	5,8	2,3	8,6	1,0	4,6	0,67
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	322	77	3,1	0,7	7,4	1,7	4,1	0,63
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	451	105	2,6	0,6	16,2	6,4	3,7	0,83
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	384	90	2,6	0,5	8,7	2,2	6,9	0,61
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	500	346	82	2,3	0,5	10,5	4,1	3,7	0,78
Ja	Ja	●●	●	●	500	387	93	4,6	1,6	7,0	1,9	5,0	0,57
Ja	Ja	●●●	●	●	490	358	86	2,9	1,6	9,0	1,3	5,2	0,56
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	440	105	5,5	0,9	7,6	1,9	5,6	0,63
Ja	Ja	●●	●	●	490	503	121	4,7	2,2	11,9	1,8	6,2	0,64
Ja	Nee	●●	●	●	500	527	126	6,8	1,8	10,3	1,9	5,1	0,77
Nee	Nee	●●	●	●	500	465	113	5,1	2,8	10,6	2,2	5,0	0,73
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	379	91	3,9	1,3	8,3	2,6	5,1	0,66
Ja	Nee	●●	●●	●	490	421	101	3,9	1,2	11,6	2,5	4,0	0,78
Ja	Ja	●●	●●●	●	490	435	104	3,5	1,1	11,4	1,5	6,1	0,62
Nee	Nee	●●	●●●	●	500	482	112	3,2	0,4	16,5	6,5	4,0	0,88
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	500	322	76	1,2	0,2	10,9	1,4	4,4	0,67
Ja	Nee	●●	●●	●●	500	407	98	4,4	1,2	9,5	1,5	4,2	0,50
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	490	468	113	4,7	1,1	11,1	3,2	5,2	0,64
Ja	Nee	●●●	●●●	●	500	376	89	1,2	0,2	13,8	1,6	4,0	0,61
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	452	108	1,7	0,2	17,0	3,8	5,0	0,67
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	484	115	3,6	0,4	15,0	5,6	4,3	0,75
Nee	Nee	●●	●	●	500	548	130	3,8	2,6	18,4	1,4	4,8	0,73
Ja	Ja	●●●	●●●	●	500	291	69	0,1	0,0	12,0	3,7	3,9	0,55
Ja	Nee	●	●	●	500	680	163	8,6	3,3	15,5	3,6	5,0	0,62
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	556	132	5,7	1,1	14,2	5,0	5,3	0,91
Ja	Nee	●●	●●●	●	480	506	120	3,4	0,4	15,6	3,1	5,7	0,80
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	423	100	1,5	0,1	15,5	3,8	5,0	0,68
Ja	Nee	●●●	●●	●●	490	357	86	4,0	1,4	8,7	2,5	2,9	0,74

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 25, 26, 27.



VOEDINGSWIJZER: CAREZZO



CAREZZO

91440	66	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes
91448	67	Kipsaté met nasi en sajourboontjes
91449	68	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei
91451	69	Boerenkoolstampot met rookworst
91456	70	Hutspot met hachee
91457	71	Runderstooflapje met puree en rode kool
91458	72	Macaroni bolognese
91460	73	Pasta penne met zalm en vergeten groenten
91461	74	Babi pangang met bami en atjar ananas
91469	75	Varkenshaas met puree en botergroenten

VOEDINGSWIJZER: ZOUTARM

Nutri-score



RUNDTVLEES

913499	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	A
84513	5	Rundervink met mosterdsaus. Gestoofde spitskool. Gekookte aardappelen	B
99220	6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	A
84523	7	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	A
99251	8	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	A
170850	9	Macaroni bolognese	A
99222	10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
99220	11	Rundersaucijs met jus. Zomerse zuurkool met ananas en rozijnen. Gekookte aardappelen	A
99223	12	Boerengehaktschotel. Aardappelpuree met bieslook	A



KIP EN KALKOENVLEES

112907	13	Kippendijrolletje met kippenjus. Toscaanse groentemix. Gekookte aardappelen	A
99225	14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	A
99226	15	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
99227	16	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	B
99228	17	Kippenbout. Bonne femme	A
45648	18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	A
99242	19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	A
653803	20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	A



VARKENSVLEES

84545	21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	A
416471	22	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	A
99233	23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	B
99234	24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	A
84540	25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus. Spinazie à la crème. Gekookte aardappelen	A
99235	26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	B
112903	27	Hamlapje in pepersaus. Bloemkool bechamel-kerrie. Aardappelpuree met bieslook	A
912985	28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	B



VIS

84548	29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	A
99238	30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	A
99241	31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	A
99239	32	Lekkerbekje in kerrie-gemmersaus. Meergroentenstampot	A
99250	33	Pangafilet in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	A
112901	34	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	A



VEGETARISCH

84565	35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	A
112896	36	Spaghetti bolognese vegetarisch	A
99247	37	Omelet champignon in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B
657988	38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	A
99244	39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	A
112892	40	Vegetarische hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Gekookte aardappelen	A

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	490	118	3,6	2,6	11,4	1,1	9,4	0,83
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	613	146	5,5	1,8	14,6	6,2	8,7	0,85
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	502	120	4,6	2,2	9,4	3,3	9,7	0,78
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	617	148	8,6	3,3	8,2	1,0	8,8	0,82
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	448	107	3,8	1,9	9,0	2,3	8,6	0,86
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	450	108	3,8	1,6	8,9	3,1	8,6	0,76
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	584	139	4,1	0,8	15,5	2,7	8,9	0,76
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	629	152	8,1	3,4	10,0	1,9	8,8	0,69
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	575	135	4,8	1,0	14,1	5,8	8,7	0,81
Nee	Ja	nvt	nvt	nvt	350	479	115	4,8	2,2	7,6	1,5	9,6	0,78
>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13
Ja	Nee	●●	●	●	490	410	99	4,3	2,1	9,8	1,8	4,3	0,11
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	500	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,17
Ja	Nee	●●	●	●	500	400	96	4,6	1,7	8,3	2,1	4,5	0,27
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	352	84	3,6	0,8	7,3	1,6	5,0	0,07
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	465	111	2,5	0,6	15,9	3,1	5,1	0,21
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	364	87	2,5	0,6	10,1	3,7	5,0	0,17
Nee	Nee	●●	●	●	495	418	100	4,0	2,0	11,6	3,6	3,5	0,17
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	500	417	100	4,5	1,0	9,1	2,5	4,6	0,18
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	490	406	97	4,0	1,1	9,1	2,0	5,5	0,17
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	438	105	4,5	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	357	85	3,8	0,6	7,6	1,5	4,7	0,07
Nee	Ja	●●●	●	●	500	370	89	3,4	2,4	9,2	1,0	4,6	0,07
Ja	Ja	●●	●	●	500	552	132	6,5	1,7	8,1	1,3	9,4	0,17
Ja	Ja	●●	●	●	480	481	115	5,3	2,2	10,3	4,4	5,9	0,22
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	385	92	2,1	0,6	13,2	5,2	4,0	0,16
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	490	436	104	3,9	1,0	9,1	1,5	7,1	0,15
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	490	355	84	2,0	0,6	11,2	3,7	4,4	0,14
Ja	Nee	●●	●	●	470	439	105	4,4	1,5	10,6	2,0	4,5	0,09
Nee	Nee	●●	●	●	470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,5	0,22
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	453	108	2,8	0,6	14,4	6,8	5,7	0,21
Ja	Ja	●●●	●	●	490	349	84	2,7	1,5	8,8	1,2	5,3	0,14
Nee	Nee	●●	●	●	500	498	119	6,8	2,1	10,0	4,0	3,6	0,21
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	392	94	4,4	1,5	7,1	1,8	5,7	0,22
Ja	Ja	●●●	●●	●●	495	379	91	4,1	1,2	8,5	1,4	4,6	0,10
Ja	Ja	●●	●●●	●	490	458	109	3,9	1,2	11,4	1,3	6,2	0,16
Ja	Ja	●●	●	●	500	505	122	4,7	2,1	12,0	1,7	6,1	0,27
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	435	104	5,6	0,9	7,2	1,6	5,5	0,18
Nee	Nee	●●	●	●	500	462	112	5,1	2,8	10,4	2,0	5,0	0,16
Ja	Ja	●●●	●●	●●	500	373	90	3,9	1,3	7,9	2,2	5,1	0,21
Ja	Nee	●●	●	●	500	524	126	7,2	1,5	9,2	1,8	5,0	0,28
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	480	114	3,6	0,4	14,8	5,4	4,3	0,22
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	450	107	1,7	0,2	16,9	3,7	5,0	0,21
Ja	Nee	●●●	●●	●●	500	359	86	4,0	1,3	8,8	2,4	2,9	0,27
Ja	Nee	●●	●●	●●	500	407	98	4,4	1,2	9,4	1,4	4,1	0,13
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	493	117	3,6	0,9	13,9	5,0	6,3	0,24
Ja	Ja	●●●	●●●	●	500	282	67	0,0	0,0	11,7	3,6	3,8	0,26

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 25, 26, 27.



VOEDINGSWIJZER: GEMALEN



RUNDEVLEES

913509	1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen
912862	2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden
913397	3	Rundersaucijs met jus. Zomerse zuurkool met ananas en rozijnen. Gekookte aardappelen
661547	4	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook
661495	5	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree



KIP EN KALKOENVLEES

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



VARKENSYLEES

661945	11	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden
45658	12	Speklapjes met jus. Preistampot
45661	13	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen
913012	14	Halsarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes



VIS

662006	15	Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle
662014	16	Pangafilet in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
662027	17	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook



VEGETARISCH

913541	18	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng
913350	19	Omelet champignon in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
666254	20	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes

VOEDINGSWIJZER: ZOUTARM GEMALEN



RUNDEVLEES

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



KIP EN KALKOENVLEES

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



VARKENSYLEES

665261	9	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden
27644	10	Hamplapje in stroganoffsous. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen
913017	11	Halsarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes



VIS

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



VEGETARISCH

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

VOEDINGSWIJZER: GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ



RUNDEVLEES

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



KIP EN KALKOENVLEES

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



VARKENSYLEES

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

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Nee	●●	●●	●●	575	390	91	4,6	1,3	7,7	1,6	3,8	0,70
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	345	82	2,4	0,6	10,4	4,3	3,9	0,77
Nee	Nee	●●	●●	●	575	380	91	3,7	1,2	10,1	3,6	3,3	0,85
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	550	431	103	4,4	1,1	9,4	3,3	5,1	0,98
Nee	Nee	●●	●●●	●	590	343	82	2,7	0,6	9,5	3,8	4,0	0,78
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	590	305	73	2,6	0,5	8,0	1,7	3,8	0,69
Nee	Nee	●●	●	●	575	367	88	4,0	1,9	8,0	3,5	4,4	0,67
Nee	Nee	●●	●●	●●	575	474	114	6,2	1,3	9,2	2,3	4,4	0,88
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	590	318	76	2,2	0,4	9,1	1,5	4,0	0,83
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	364	87	3,1	0,8	10,9	3,9	2,8	0,70
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	590	303	73	2,7	0,5	7,4	1,6	3,8	0,68
Nee	Nee	●●	●	●	540	444	107	6,1	1,8	8,7	1,6	3,6	0,72
Ja	Nee	●●	●	●	580	450	108	5,6	1,6	9,2	2,0	4,1	0,59
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	575	286	68	2,0	0,4	8,4	1,4	3,7	0,64
Ja	Nee	●●	●	●	560	382	92	4,5	1,8	7,6	1,9	4,6	0,46
Ja	Nee	●●	●●	●●	580	392	94	4,2	1,1	9,0	3,1	4,6	0,66
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	560	439	105	5,5	0,9	7,8	1,9	5,3	0,65
Ja	Nee	●●	●●●	●	600	437	104	4,0	1,0	11,3	5,1	4,8	0,72
Ja	Nee	●●	●●	●●	570	373	90	4,3	1,4	9,2	3,5	2,7	0,84
Ja	Nee	●●	●●	●●	570	433	104	5,4	1,3	8,9	2,0	4,0	0,59

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Nee	●●	●●	●●	575	501	89	4,5	1,3	7,7	1,4	3,6	0,08
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	330	79	2,3	0,5	9,9	3,8	3,7	0,14
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	550	424	101	4,3	1,1	9,0	3,0	5,1	0,15
Nee	Nee	●●	●●●	●	590	337	80	2,4	0,5	9,7	3,7	3,8	0,08
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	590	293	70	2,6	0,5	7,7	1,5	3,3	0,08
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	575	433	104	5,2	1,0	8,8	2,0	4,7	0,15
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	350	83	2,7	0,6	10,6	3,6	3,3	0,08
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	590	306	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	590	299	72	2,6	0,5	7,4	1,4	3,7	0,08
Ja	Ja	●●	●●	●●	575	335	80	3,2	1,0	7,4	1,9	4,3	0,07
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	575	285	68	2,1	0,4	8,3	1,3	3,6	0,21
Ja	Nee	●●	●●	●●	580	385	92	4,2	1,1	8,7	2,7	4,5	0,14
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	560	433	104	5,4	0,9	7,6	1,6	5,2	0,12
Ja	Nee	●●	●●	●●	570	366	88	4,3	1,4	9,0	2,8	2,6	0,19
Ja	Nee	●●	●●	●●	570	432	104	5,5	1,4	8,7	1,8	3,9	0,12

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	307	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	530	359	86	2,5	0,5	10,1	3,5	4,9	0,64
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	550	384	92	3,8	0,8	8,3	2,4	4,7	0,86
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	550	338	81	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	550	338	81	3,0	0,5	7,9	1,5	4,9	0,60
Ja	Ja	●●	●	●	470	495	118	5,1	2,4	11,1	3,4	6,5	0,82
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	525	305	73	1,6	0,3	8,6	1,0	5,1	0,68
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	550	337	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	495	357	85	2,5	0,5	9,6	2,2	4,8	0,81
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	294	70	1,6	0,3	8,4	1,6	4,6	0,62

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering



VOEDINGSWIJZER: GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ



VIS

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



VEGETARISCH

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

VOEDINGSWIJZER: BIJGERECHTEN



SALADES

762830	1	Appel rozijnen compote
27698	2	Witte kool-kerriesalade
913245	3	Komkommersalade



SOEPEN

471845	1	Groentesoep met balletjes
162323	2	Kippensoep met vermicelli
180318	3	Runderbouillon
321391	4	Venkelsoep met dille vg
179249	5	Tomatensoep met prei vg
672551	6	Tom ka kai
223378	7	Pot au feu
479924	8	Tomatensoep met balletjes
686592	9	Spinaziesoep vg
683201	10	Champignonsoep met rundvlees
300696	11	Javaanse kerriesoep vg
313005	12	Koninginnesoep met kip
672750	13	Minestrone-soep vg
672771	14	Paddenstoelsoep vg
912689	15	Bloemkoolsoep vg



SOEPEN ZOUTARM

180986	1	Groentesoep met balletjes
181160	2	Kippensoep met vermicelli
180805	3	Runderbouillon
321396	4	Venkelsoep met dille vg
317897	5	Tomatensoep met prei vg
672564	6	Tom ka kai
57492	7	Pot au feu
182603	8	Tomatensoep met balletjes
316265	9	Spinaziesoep vg
292013	10	Champignonsoep met rundvlees
300727	11	Javaanse kerriesoep vg
313013	12	Koninginnesoep met kip
672768	13	Minestrone-soep vg
672789	14	Paddenstoelsoep vg
912697	15	Bloemkoolsoep vg



TOETJES

801427	1	Chocoladevla
801396	2	Vanillevla
801367	3	Karamelvla
918907	4	Vanille-Chocoladevla
918923	5	Advocaatvla
918936	6	Citroenvla
918973	7	Sinaasappelvla
918981	8	Hazelnootvla
919039	9	Yoghurt zwarte kersen
919063	10	Yoghurt perzik-passievrucht
801493	11	Yoghurt met aardbei
323474	12	Yoghurt naturel (ongezoet)
672438	13	Rijstepap vanille
672488	14	Rijstepap appel-rozijnen-honing
913452	15	Stoofpeertjes

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	545	365	87	3,5	0,3	8,8	3,0	4,6	0,71
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	560	429	103	5,7	0,9	7,0	1,1	5,1	0,64
Nee	Nee	●●	●●●	●	495	615	147	5,3	0,9	18,2	1,0	6,0	0,85
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	520	347	83	3,5	0,7	9,1	3,1	3,0	0,61
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	535	395	94	4,1	0,8	9,5	1,3	3,9	0,52
	eiwitrijk	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram			
Nee		150	363	86	0,4	0,2	19,5	17,8	0,4	0,03			
Nee		125	269	64	1,5	0,2	10,1	8,9	1,3	0,30			
Nee		125	254	60	2,3	0,2	8,9	7,4	0,4	0,30			
Ja		200	95	22	0,6	0,2	1,6	0,7	2,5	0,91			
Ja		200	102	24	0,7	0,2	2,1	0,2	2,4	0,88			
Nee		200	30	7	0,1	0,0	1,3	0,2	0,3	1,02			
Nee		200	76	18	0,1	0,0	3,2	0,5	0,8	0,98			
Nee		200	123	29	0,2	0,1	5,6	2,0	1,1	0,98			
Ja		200	121	29	0,8	0,4	3,2	1,9	2,0	0,96			
Ja		200	74	18	0,3	0,1	1,6	0,9	1,6	0,96			
Nee		200	207	49	1,4	0,9	6,7	2,9	2,0	0,77			
Nee		200	366	88	6,5	1,5	4,9	2,0	1,8	0,91			
Nee		200	259	62	3,7	0,7	3,9	0,9	2,8	0,90			
Nee		200	233	58	3,2	2,8	5,8	2,8	0,8	0,98			
Nee		200	301	72	4,8	0,9	4,6	1,9	2,0	0,83			
Nee		200	159	38	1,0	0,2	5,9	3,0	0,9	0,88			
Nee		200	248	60	3,9	0,7	4,0	1,4	1,7	0,84			
Nee		200	253	61	4,1	0,8	4,3	1,7	1,2	0,89			
Ja		200	115	28	1,8	0,6	1,0	0,4	2,0	0,26			
Ja		200	99	24	0,6	0,2	2,1	0,1	2,3	0,28			
Nee		200	21	5	0,0	0,0	1,2	0,2	0,1	0,25			
Nee		200	67	16	0,1	0,0	3,1	0,4	0,5	0,25			
Nee		200	117	28	0,1	0,0	5,5	2,1	0,9	0,21			
Ja		200	112	27	0,7	0,4	3,0	1,8	1,9	0,24			
Ja		200	66	16	0,3	0,1	1,4	0,7	1,4	0,28			
Nee		200	208	50	2,1	1,0	6,1	2,8	1,7	0,20			
Nee		200	335	81	6,0	1,4	4,4	1,6	1,7	0,27			
Nee		200	243	58	3,4	0,7	3,9	0,8	2,5	0,20			
Nee		200	223	55	3,2	2,8	5,5	2,7	0,5	0,14			
Nee		200	292	70	4,7	0,9	4,3	1,9	1,9	0,22			
Nee		200	151	36	1,0	0,2	5,6	2,8	0,8	0,27			
Nee		200	254	61	4,0	0,7	4,2	1,2	1,6	0,21			
Nee		200	239	58	4,1	0,8	3,6	1,5	1,1	0,24			
Nee		150	382	91	2,0	1,4	15,8	12,6	2,1	0,10			
Nee		150	379	90	1,8	1,3	16,5	13,4	1,8	0,12			
Nee		150	382	91	1,8	1,3	16,8	13,5	1,8	0,12			
Nee		150	440	105	3,3	2,3	15,9	12,2	2,7	0,08			
Nee		150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,4	1,8	0,12			
Nee		150	379	90	1,8	1,3	16,6	13,4	1,8	0,12			
Nee		150	373	89	1,8	1,3	16,2	13,4	1,8	0,12			
Nee		150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,5	1,8	0,12			
Nee		150	390	92	1,5	1,0	15,6	14,9	3,9	0,06			
Nee		150	385	91	1,5	1,0	15,4	14,9	3,9	0,04			
Nee		150	410	98	1,8	1,2	15,9	15,9	4,6	0,05			
Ja		150	254	60	1,8	1,2	6,7	6,7	4,6	0,05			
Nee		150	626	152	8,2	4,0	17,1	8,3	1,7	0,07			
Nee		150	618	149	7,3	3,1	18,2	10,0	1,7	0,07			
Nee		150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00			

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering



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!

Goed en gezond eten is belangrijk. Aan de kwaliteit van onze maaltijden stellen wij dan ook hoge eisen. Wij gebruiken alleen verse, pure ingrediënten om een smakelijk, gezonde en verantwoorde maaltijd voor u te bereiden die voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wekelijks heeft u een ruime keuze uit met zorg bereide hoofdgerechten (ook vegetarisch), heerlijke en gezonde salades, ouderwets lekkere soepen en smakelijke nagerechten. Wij bieden diverse dieetvarianten, zoals: zoutarm, energiebeperkt, laag in verzadigd vet, eiwitverrijkt en glucose/lactosevrij. Tevens kunt u bij ons terecht voor de maaltijdvarianten gemalen - en gemalen zoutarm. Al onze maaltijden bevatten geen conserveringsmiddelen. 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 onze 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.

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

Ons telefoonnummer: 0314 -32 32 32

Ons e-mailadres: info@maaltijdservicerijnenijssel.nl

Kijk ook eens op onze website: www.maaltijdservicerijnenijssel.nl

WIJ WENSEN U SMAKELIJK ETEN!



Maaltijdservice
Rijn en IJssel