

BEWAAR
TE BESTELLEN T/M
ZONDAG 21/03/2021
EXEMPLAAR

Smakelijk

Deze keer in Smakelijk:

**Aan het woord:
Chef Roger**

Nieuwe toetjes!

**Tips:
Maak van uw
maaltijd een
verwenmoment**



**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 afdekfolie van elk vakje en wacht na het verwarmen één minuutje, zodat de folie is afgekoeld.



Verwarmen
op
een bord

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



Verwarmadvies

In het algemeen geldt dat de tijd om de maaltijd te verwarmen afhankelijk is van de wattage van uw magnetron. Bij een magnetron van 800-1000 watt vermogen geldt een verwarmingstijd bij één maaltijd van ongeveer 6 minuten. Voor een kop soep is dat ongeveer 1 á 2 minuten. Heeft u een magnetron met een hoger wattage, dan is de bereidingstijd automatisch ook korter. Raadpleeg voor een optimale bereiding het etiket van de maaltijd.

Chef Roger
aan het
woord

Kijk op pagina 8



Zoet zure kip
met bulgur-
quinoaschotel
en groenten
Pagina 14

Nieuwe
wisselmaaltijden

Kijk op pagina 24 - 27

Puzzeltijd:
Een Zweeds raadsel

op pagina 35

Eet
Smakelijk!

Inhoud Smakelijk

Voorwoord	4
Zo herkent u een gezonde maaltijd	5
Soepen	6
Chef Roger aan het woord	8
Special: Tips voor uw maaltijdmoment	9
Rundvleesmaaltijden	10
Kip- en kalkoenmaaltijden	14
Varkensvleesmaaltijden	16
Vismaaltijden	18
Vegetarische maaltijden	20
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
Puzzeltijd: Zweeds raadsel	35
Voedingswijzer	36

Legenda maaltijden:

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

Voorwoord

Smakelijk en gezond eten

Met culinaire trots hebben onze koks weer een prachtig en gevarieerd aanbod aan maaltijden voor u samengesteld.

We hebben daarbij goed geluisterd naar de behoeften van u als regelmatige gebruiker van onze maaltijden. 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 minimaal 150 gram groente. Daarnaast hebben wij de hoeveelheid zout in onze maaltijden teruggebracht. Dit kan per maaltijd nog verschillen, maar een maaltijd bevat nooit meer dan 4 gram zout.

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. Als u geen grote eter bent en toch voldoende eiwitten binnen wilt krijgen, dan hebben wij op pagina 22 en 23 smakelijke Carezzo maaltijden. Dit zijn kleine maaltijden met extra eiwit. Zo krijgt u voldoende eiwitten binnen en blijft u vitaal!

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

Eet smakelijk!



Zo herkent u een gezonde maaltijd

Gezond eten is belangrijk voor lichaam en geest. Daarom zijn veel mensen bewust met hun voeding bezig. Minder zout, minder suiker, goede vetten, af en toe een vegetarische maaltijd en voldoende eiwitten, het is soms best een gepuzzel. Achterin dit magazine vindt u onze voedingswijzer en bij iedere maaltijd een Nutri-Score.



Nutri-Score

Bij sommige maaltijden staat een groene A: deze maaltijd heeft de beste Nutri-Score gekregen. Dit nieuwe systeem voor de waardering van een gezonde maaltijd wordt in 2021 in Nederland ingevoerd. Wij gebruiken het alvast om te laten zien welke maaltijden een gezonde keus zijn. In de Nutri-Score krijgen maaltijden pluspunten als ze gezonde voedingsstoffen bevatten en minpunten als ze slechte voedingsstoffen bevatten. Goed - slecht = de Nutri-Score. Door de Nutri-score heeft u direct een beeld van hoe gezond een maaltijd is.

Groente is gezond

Wij geven aan welke van onze maaltijden meer dan 150 gram groente bevatten. Dat geldt bijvoorbeeld voor onze hachee met rode bietjes, maar ook voor onze gebakken zalmfilet met spinazie en onze volkorenmacaronischotel. Door 's middags een rauwkost bij de lunch te nemen, komt u makkelijk aan uw 200 gram groente per dag.

Energie

Eten levert energie (ook wel calorieën genoemd). Energie is voor de meeste mensen noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Voor sommige mensen is het echter belangrijk om niet te veel energie binnen te krijgen. Wij geven in de voedingswijzer met rondjes aan of de maaltijden energiebeperkt zijn.

Extra eiwitten

Voor mensen boven de 70 jaar is het belangrijk om goed te letten op de hoeveelheid eiwitten in de voeding. Eiwitten ondersteunen namelijk het behoud van spiermassa en de spieropbouw na bijvoorbeeld ziekte. Het eitje bij de maaltijd geeft aan of een maaltijd eiwitten bevat. Eiwitten zitten overigens niet alleen in eieren. Ook vlees, vis, zuivel, noten en peulvruchten bevatten veel eiwitten. Het eitje met een plusje erin staat bij maaltijden waaraan extra eiwitten zijn toegevoegd.

Vetten

Er bestaan verschillende soorten vetten, verzadigde en onverzadigde

vetten. Onverzadigde vetten zijn goed. Dit type vet heeft, bij een normale innamehoeveelheid, een positieve invloed op de gezondheid. Verzadigd vet heeft een negatieve invloed op de gezondheid. Wij geven aan welke maaltijden laag zijn in verzadigd vet.

Hoe gezond is mijn maaltijd?

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



Onze soepen,
Lekker en gezond

Verse kruiden, specerijen en groente vormen de basis van het brede assortiment aan soepen. Hierbij zijn we spaarzaam geweest met zout. Zout voegt smaak toe, maar teveel zout is niet goed voor de gezondheid.

Onze heldere
soepen scoren
allemaal
Nutri-Score A

nr.
11
Z-

Groentesoep
met balletjes

nr.
22
Z-

Kippensoep
met vermicelli

nr.
33
Z-

Runderbouillon

nr.
44
Z-

Venkelsoep met
dille vegetarisch

nr.
55
Z-

Tomatensoep met
prei vegetarisch

nr.
66
Z-

Franse uiensoep
vegetarisch

nr.
77
Z-

Pot-au-feu

Wist u dat
pot-au-feu
in het frans:
pot op het vuur
betekent?

● Bestelnummer standaard

● Z Bestelnummer zoutarm

● Eiwitrijke maaltijd

nr.
88
Z-

Tomatensoep
met balletjes

nr.
99
Z-

Pompoensoep
met kip

nr.
1010
Z-

Champignonsoep
met rundvlees

nr.
1313
Z-

Minestrone soep
vegetarisch



Wist u dat?

De oranje kleur
van pompoen door
de bètacaroteen komt?
Dit is een provitamine A
en wordt in je lichaam
omgezet in vitamine A.

nr.
1111
Z-

Erwtensoep

nr.
1212
Z-

Koninginnesoep
met kip

nr.
1414
Z-

Paddenstoelensoep
vegetarisch

nr.
1515
Z-

Bruine bonensoep
met spek

Het creëren van een optimale smaakbeleving

Variatie en samenstelling

In onze Smakelijk brochure treft u een groot en gevarieerd assortiment met aantrekkelijke maaltijden aan, van rundvlees tot vis en van vegetarisch tot zoutarm. Ook dit keer zijn we weer vol passie aan de slag gegaan om te kijken hoe we nieuwe variaties konden toevoegen, en dat is gelukt! Zo treft u onder andere bij de categorie varkensvlees een malse schnitzel met champignonsaus en bij de categorie vis een gekruide viscurry. Alhoewel nieuwe ingrediënten en smaken altijd worden gewaardeerd, zijn onze Oer-Hollandse maaltijden nog steeds de topers.

Optimale smaakbeleving door gebruik van GPS

We vinden het belangrijk dat u dagelijks geniet van een heerlijke maaltijd. Daarom maken we bij de maaltijdsamenstelling gebruik van de GPS-methode. Een methode die door gerenommeerde koks is ontwikkeld voor de borging van een smakelijke maaltijd. Met de GPS-methode in ons achterhoofd bereiken we de ultieme smaakbeleving. Ik licht u graag toe waar GPS voor staat:

- **De G staat voor geur.** Geur is erg belangrijk voor de smaakbeleving. Het is de eerste kennismaking met de maaltijd en vindt plaats voordat u deze gaat nuttigen.
- **De P staat voor de prikkeling** in de recepturen. De prikkeling kan worden verzorgd door een tinteling op de tong, maar ook door een bite in een onderdeel van de maaltijd. Dit doen we bijvoorbeeld door het gebruik van verse peper, pijnboompitten of een andere nootsoort in onze maaltijden. We verrassen uw smaakpapillen graag.
- **De S staat natuurlijk voor smaak.** De smaak die we allemaal willen: het zoute of juist het zoete en niet te vergeten een zuurtje of bittertje. De juiste combinaties en balans is hierin zeer belangrijk.

Door het opnemen van deze essentiële onderdelen in de maaltijd stuwen wij uw beleving van de maaltijd naar een hoger niveau.



Roger Sinke - productontwikkelaar

We maken bij de maaltijdsamenstelling altijd gebruik van de GPS-methode

Zorg voor een gezonde maaltijd

Naast de borging van een smakelijke maaltijd houden wij in de samenstelling en ontwikkeling van onze maaltijden ook rekening met de invloed van de maaltijd op uw gezondheid. Wij maken gebruik van verse ingrediënten, maar zorgen er ook voor dat het gebruik van zout zoveel mogelijk wordt beperkt. Om de smaak van de maaltijd, maar natuurlijk ook de geur, van de maaltijd optimaal te houden, worden kruiden en specerijen toegevoegd.

Eet smakelijk!

Tips voor een heerlijk maaltijdmoment

Wij zorgen er graag voor dat u eenvoudig kunt kiezen voor een gezonde en lekkere maaltijd. Opwarmen, serveren en het u laten smaken, dat is het enige dat u hoeft te doen. Eén valkuil: misschien besteedt u daardoor te weinig aandacht aan hetgeen wat van invloed is op uw beleving van de maaltijd. Daarom hebben wij eenvoudige tips, zodat u van uw maaltijd een verwenmoment kunt maken. En het mooie is: hierdoor komt de smaak van de maaltijden nóg beter uit. Geniet ervan!



1. Dek de tafel gezellig

Bewaart u ook uw mooiste tafellaken en zondagse servies voor gasten? Niet doen hoor, geniet er ook zelf lekker van. Dek de tafel zo gezellig mogelijk en vergeet de mooie servetten niet. Wilt u het helemaal goed doen? Steek dan ook een kaarsje aan (ja hoor, ook overdag).

2. Kies voor goed bestek

Bij ons bestek staan we meestal niet zo stil, maar dit kan veel invloed hebben op het eten. Fijn bestek zorgt ervoor dat u prettiger kunt eten en dus meer kunt genieten van uw maaltijd. Heeft u moeite met het vasthouden van uw bestek? Een ergotherapeut kan u adviseren bij het best passende bestek.

3. Geen rood bord

Uit onderzoek blijkt dat mensen minder smakelijk eten van een rood bord. Waarschijnlijk zorgt de kleur rood ervoor dat we (onbewust) denken aan gevaar en daardoor eten we minder. Kies daarom liever voor een andere kleur.

4. Televisie uit, muziekje aan

Televisie kijken tijdens het eten is misschien verleidelijk, maar leidt u af van uw maaltijd. U ziet en proeft uw eten minder, waardoor u er minder van kunt genieten. Zet daarom liever een mooi achtergrondmuziekje op. Dat heeft namelijk juist een positieve invloed op uw eetlust.

5. Eet gezellig samen

Eet u vaak alleen? Misschien vindt u dat niet altijd even gezellig. Probeer eens wat vaker samen te eten. U kunt natuurlijk iemand bij u thuis uitnodigen. Ook op anderhalve meter afstand kan het gezellig zijn. Een andere mogelijkheid is om via videobellen samen te eten. **Tip:** bestel dezelfde maaltijd en spreek een vaste dag en tijd af waarop u samen eet.

6. Gebruik verse kruiden

Wist u dat verse kruiden veel doen voor de smaak? Als uw smaak wat achteruit is gegaan, kunt u met verse kruiden de maaltijd meer smaak geven. Verse basilicum, tijm of peterselie, het ziet er mooi uit en geeft uw maaltijd nét een beetje extra, zowel in smaak als in geur.

7. Drink er lekker bij

Eten en drinken gaan natuurlijk goed samen. Bij een goede maaltijd kan een glaasje wijn heel lekker zijn, maar water is een gezondere keuze. **Tip:** doe wat verse gember, munt of komkommer in het (bubbel)water en serveer dit in een mooi wijnglas. Proost!

8. Zorg voor de juiste temperatuur

Een maaltijd die te koud of te warm is, smaakt minder goed. Lees daarom goed onze opwarminstructie op pagina 2 door en laat de maaltijd niet te lang staan alvorens deze te nuttigen. Eet smakelijk!

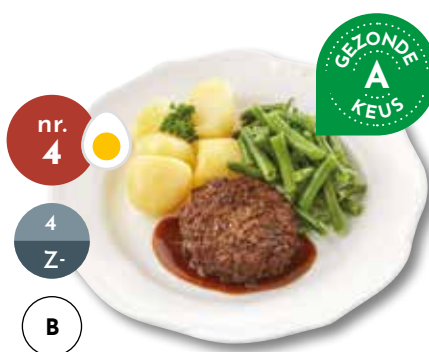


Ambachtelijke gehaktballetjes

Kalfsgehaktballetjes in jus
met herfstgroenten en gekookte aardappelen

nr.
13

A



Mals rundertartaartje

met jus, sperziebonen met
nootmuskaat en gekookte
aardappelen



Grootmoeders hachee

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



Pastaschotel van elleboogmacaroni

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



Hollandse hachee

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



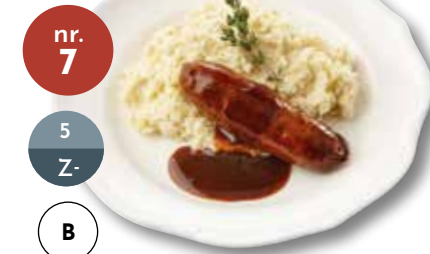
Langzaam gegaarde rundersukade

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



Limburgse stoofschotel

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



Gebraden rundersaucijs met jus

en een winterse
zuurkoolstampot

Natuurvlees

Goede zorg voor de natuur,
de maatschappij en uw
gezondheid hebben wij hoog
in het vaandel staan. Daarom
hebben we er voor gekozen om
gebruik te maken van
Natuurvlees. Dit vlees is afkomstig
van runderen die vrij grazen
in de Nederlandse natuur
en hebben een kwalitatief
hoogwaardig leven. Het
Natuurvlees proef je onder
andere terug in onze Limburgse
stoofschotel en malse hachee.



Magere rundervink

met een milde mosterdsaus,
sperziebonen en gebakken
aardappeltjes

- Bestelnummer standaard maaltijd
- Z Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd



nr. 12

A

GEZONDE
A
KEUS

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. 15

C

GEZONDE
A
KEUS

Kruidige lamsburgers

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

nr. 18

A

GEZONDE
A
KEUS

Schotel van spaghetti

met kalfsgehaktballetjes in een pittige tomatensaus met gemengde groenten

nr. 13

A



Kalfsgehakt- balletjes in jus

gemengde groente met pastinaak, champignon, wortel, bleekselderij en paprika en gekookte aardappelen

nr. 16

B



Kalfsvlees in romige saus

met bladspinazie en gekookte aardappelen

nr. 19

8
Z-

B



Langzaam gegaarde rundersucade

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

nr. 14

12
Z-

A



Rundergehaktballetjes in jus

met boerenkoolstamppot

nr. 17

6
Z-

C



Mals gestoofd runderlapje

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

nr. 20

A



Romige rundergehaktschotel

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



Om te
smullen

GEZONDE
A
KEUS

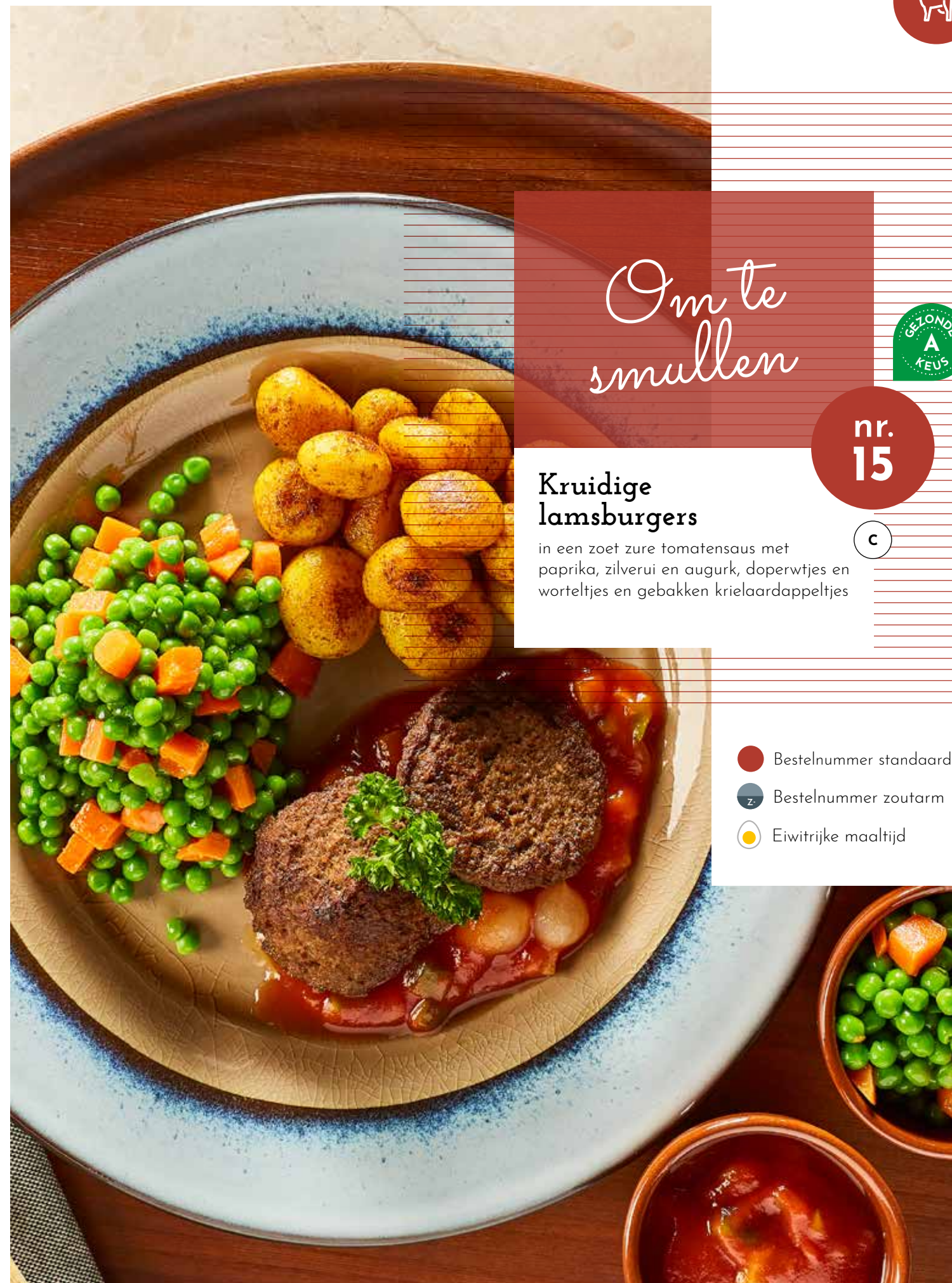
nr. 15

C

Kruidige lamsburgers

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

- Bestelnummer standaard
- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd





Werelds
genieten

nr.
22

Kipfiletstukjes in zoet-zure saus

met ananas, met een schotel van
bulgur, quinoa, tarwe en diverse
groenten zoals wortel, paprika en mais

13

Z-

A



Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijke maaltijd



nr.
21

B



Kipfiletstukjes met currysaus

op basis van tomaat, yoghurt
en specerijen, sperzieboontjes in
kokossaus met pinda en kruidige
zilervliesrijst

nr.
22

13

Z-

A



Kipfiletstukjes in zoet-zure saus

met ananas, een schotel
van bulgur, quinoa, tarwe en
diverse groenten zoals wortel,
paprika en mais

nr.
23

15

Z-

B



Gebakken kipfilet met kippenjus

gestoofde witlof en puree
met dille, peterselie en tijm

nr.
24

C



Gebakken kalkoenmedaillons

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

nr.
27

18

Z-

C



Kip satésaus

met gesmoorde kokosgroenten
en gebakken nasi

nr.
30

19

Z-

C



Brabants stoofpotje met kip

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

nr.
25

B



Heerlijk malse kippenbout

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

nr.
28

14

Z-

B



Gebakken kippenpootjes

in jus met geglaceerde
sperziebonen en gebakken
gekruide krielaardappeltjes

nr.
26

A



Rijk gevulde kippenragout

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

nr.
29

C



Kruidig gebakken kipkarbonade

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

nr.
32

16

Z-

A



Gebakken kipfilet in uienjus

met een luchtige stampot
van aardappel en andijvie





Winter-
kost

Varkensschnitzel met champignonsaus

met spinazie à la crème, aardappelpuree met spek en bieslook

nr.
43

27
Z-

B

- Bestelnummer standaard
- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd

nr.
33

25
Z-

A

Rookworst met jus

en een stampot van aardappelen en boerenkool

nr.
34

22
Z-

A

Slavink met jus.

met een mix van doperwten met worteltjes en gekookte aardappeltjes

nr.
35

28
Z-

C

Gestoofte karbonade met jus

romige witlof met spek, gekookte krielaardappeltjes

nr.
36

21
Z-

B

Varkensgehaktballen in jus

gesmoorde rodekool met appeltjes en kaneel met kruimig gekookte aardappelen

nr.
39

27
Z-

A

Volkoren macaronischotel

met diverse groenten zoals wortel, champignon en maïs en een smeuge ham-kaas saus

nr.
42

26
Z-

A

Licht gekruide en gebraden varkenssaucijs

met jus, ambachtelijke rodekool met appeltjes en luchtige aardappelpuree

nr.
37

B

Elzasser zuurkoolschotel

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

nr.
40

24
Z-

C

Babi pangang

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

nr.
43

B

Varkensschnitzel met champignonsaus

spinazie à la crème en aardappelpuree met spek en bieslook

nr.
38

23
Z-

A

Gebakken kruidige speklapjes in jus

met een luchtige andijviestamppot met spekjes, nootmuskaat en witte peper

nr.
41

C

Gekruide varkensfricandeau

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

nr.
44

C

Varkenshaasstukjes in luxe jus

met romanesco, wortel, boontjes en gekookte aardappelen



- Bestelnummer standaard
- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd



Gebakken zalmfilet

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



Gefrituurde witvisstukjes

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



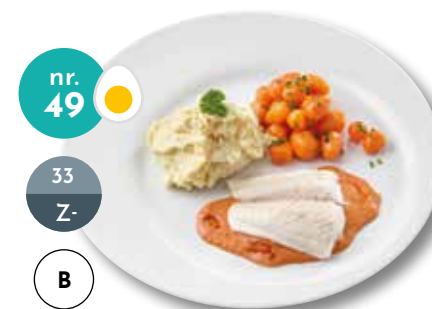
Zalmstukjes in hollandaisesaus

met gesmoorde prei met kerrie en gekookte aardappelen



Lekkerbekje in ravigottesaus

met gemengde groenten o.a. champignon, koolrabi en tuinerwten en aardappelpuree met tuinkruiden



Gepocheerde pangafilet

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



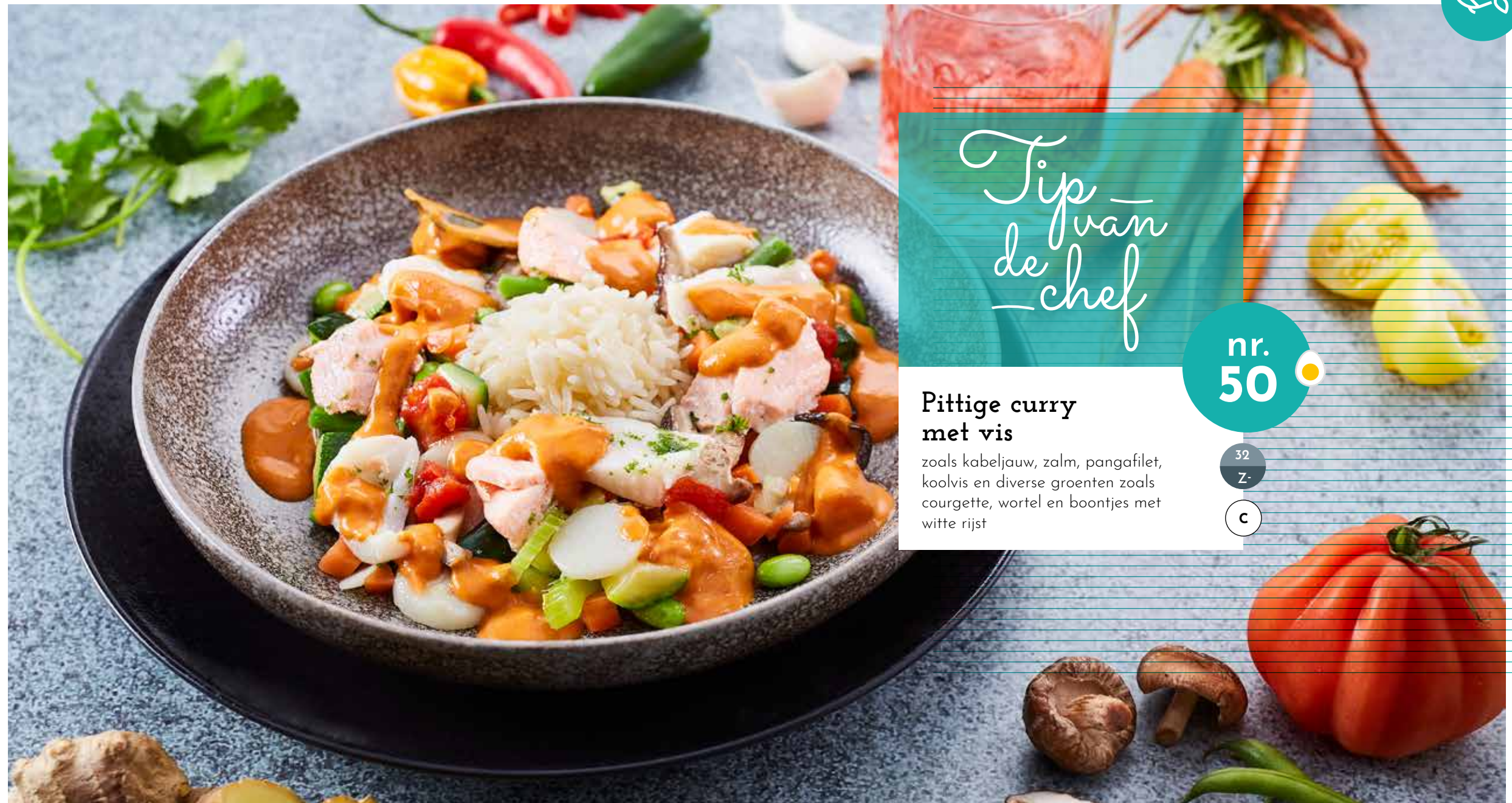
Pittige curry met vis

zoals kabeljauw, zalm, pangafilet, koolvis en diverse groenten zoals courgette, wortel en boontjes met witte rijst



Gemarineerde zalm en kabeljauwstukjes

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



Tip van de chef

nr. 50

Pittige curry met vis

zoals kabeljauw, zalm, pangafilet, koolvis en diverse groenten zoals courgette, wortel en boontjes met witte rijst

32 Z-

C

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.
5438
Z-

B

**Omelet in
dragonsaus**

met geglaceerde tuinboontjes
met ui en tijm en gebakken
krielaardappeltjes

nr.
56

A

Groentepaëlla

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

nr.
53

A

**Vegetarische
groenteschijf**

in een milde peterseliesaus
met uitjes en een
spinaziestamppotje

nr.
5540
Z-

A

**Vegetarische
gegrilde sojastukjes**

in een milde uiensaus
met een oer-Hollandse
wortelstamppot

nr.
57

B

Vegetarische worst

met jus en een kruidige
bonenschotel met o.a.
sojabonen, zwarte bonen
kidneybonen en zoete
aardappelpuree

nr.
5835
Z-

A

Tajine

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

nr.
61

C

Groentecurry

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

nr.
63

B

**Vegetarische
rookworst**

in jus met een stamppot
van aardappel en boerenkool

nr.
5936
Z-

A

**Kruidige curry
van rode linzen**

met kokos, tomaat, gember
en witte rijst

nr.
64

A

**Pastaschotel van
volkorenmacaroni**

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

nr.
60

C

**Vegetarische
hachee**

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

nr.
6239
Z-

B

**Vegetarische
balletjes**

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

nr.
6537
Z-

B

**Omelet met
champignons**

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

Wist u dat?

—

Wereldwijd gemiddeld
235 gram rijst per persoon
per dag wordt
gegeten. In Nederland
is dat gemiddeld 11 gram
per dag

Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijke maaltijd



Nieuw: kleine maaltijden met extra eiwit

Blijf vitaal en kies voor een eiwitverrijkte maaltijd!

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. 68

Boerenkoolstamppot met rookworst



nr. 69

Hutspot met hachee



nr. 70

Runderstooflapje met puree en rode kool



nr. 66

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes



nr. 71

Macaroni bolognese

Wist u dat?
Eiwitten zorgen voor meer spieropbouw en sterke spieren.



nr. 72

Pasta penne met zalm en vergeten groenten



nr. 67

Kipsaté met nasi en sajourboontjes



nr. 73

Babi pangang met bami en atjar ananas



nr. 74

Varkenshaas met puree en botergroenten



nr. 75

Vegetarische thaise currysotel met notenrijst

Wisselmaaltijden

Weer eens wat anders

Verandering van smaak doet eten! Een oud gezegde dat nog altijd op gaat. Voor de beleving van de maaltijd is variatie van toegevoegde waarde, maar ook voor de gezondheid levert variatie een positieve bijdrage. Naast een gevarieerd en ruim aanbod voor de seizoenen, bieden wij daarom ook enkele wisselmaaltijden die passen bij de betreffende periode.

1 Wildseizoen

is leverbaar van 14 september tot en met 22 november.

2 Feestmenu: kerst & nieuwjaar

is leverbaar van 23 november tot en met 10 januari.

3 Winters menu

is leverbaar van 11 januari tot en met 21 maart.

Wisselmaaltijden

Wild van wild

Onze koks hebben speciaal voor deze tijd van het jaar smakvolle wildgerechten samengesteld. Geniet de komende maanden van een hazenpeper, hertensucade of hertenstoverij met paddenstoelen.

1 Hazenpeper

Spruitjes met spek. Aardappeltjes in de schil.

2 Hertensucade

in jus. Rode kool met appeltjes. Aardappel- knolselderijpuree.

3 Hertenstoverij

met paddenstoelen. Herfstgroenten. Aardappelpuree met bieslook.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van 14 september tot en met 22 november.



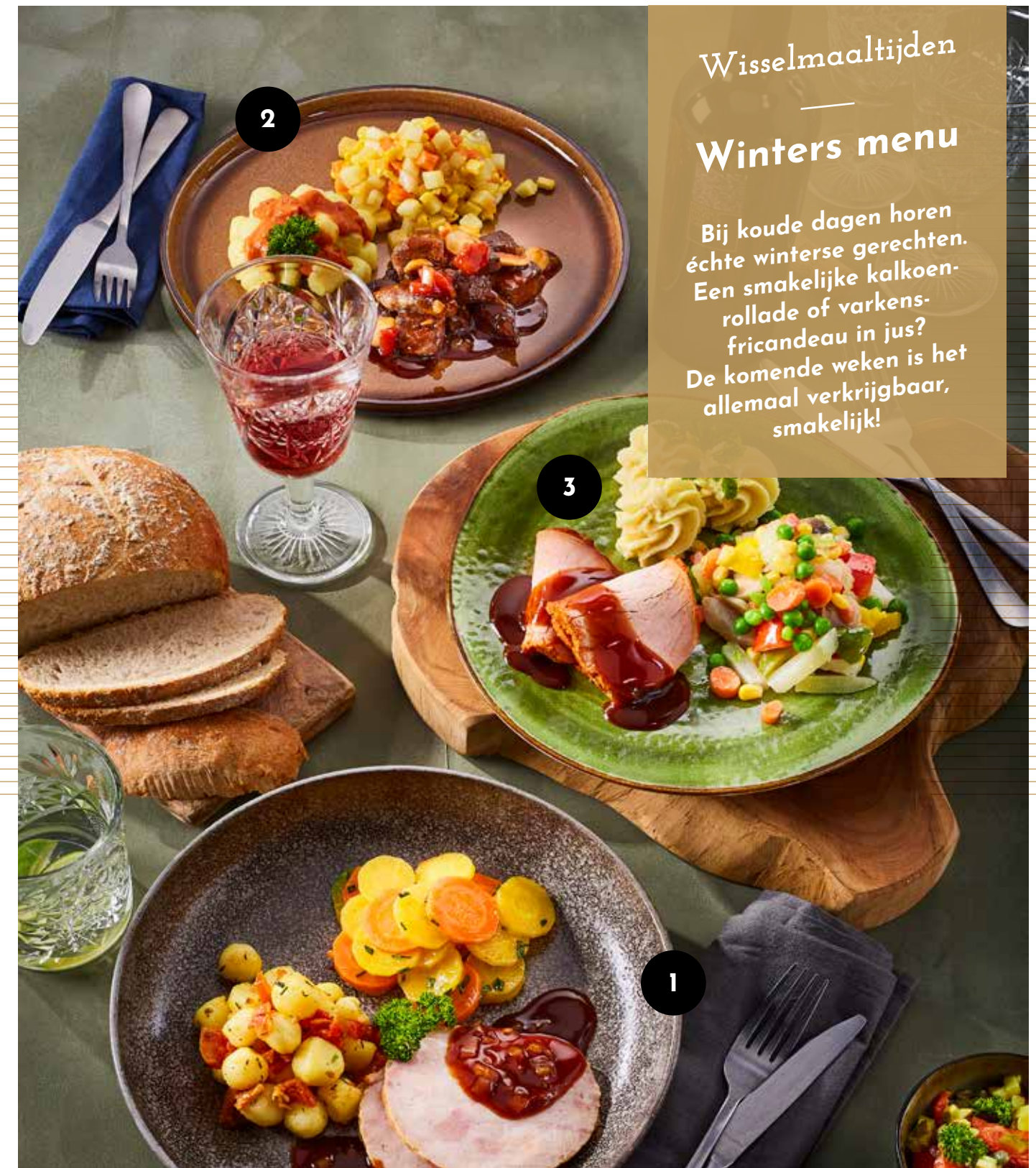
Wisselmaaltijden

Feestmenu

De feestdagen komen eraan en we hebben er zin in! Met trots presenteren wij u een aantal feestelijke gerechten die niet mogen ontbreken tijdens de kerstdagen of de jaarwisseling. Alvast fijne feestdagen toegewenst!

- 1 **Trio van kabeljauw, gamba's en zalm**
in romige saus met groenten. Gekookte krieltjes met peterselie.
- 2 **Gevulde hoenderfilet**
met pesto en spinazie in jus. Witlof met spek. Aardappelpuree met truffel.
- 3 **Varkenshaas**
in paddenstoelen-truffelsaus. Bourgondische groenten. Gebakken krieltjes.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van 23 november tot en met 10 januari.



Wisselmaaltijden

Winters menu

Bij koude dagen horen échte winterse gerechten. Een smakelijke kalkoenrollade of varkensfricandeau in jus? De komende weken is het allemaal verkrijgbaar, smakelijk!

- 1 **Kalkoenrollade**
in port-sjalottensaus. Gekonfijte worteltjes. Krieltjes met tijm en tomaat.
- 2 **Jachtsotel**
Gele raap met pastinaak en knolselderij. Mediterraanse krieltjes.
- 3 **Varkensfricandeau**
in jus. Fijne groenten. Aardappelpuree.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van 11 januari tot en met 21 maart.



**Probeer
onze
nieuwe
toetjes!**

Kies voor een heerlijke
chocolade mousse met
chocolade snippers
of één van de twee
Italiaanse specialiteiten:
tiramisu of een
limoncello verwentoeetje.

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

- 5 Advocaatvla
- 6 Chocolade mousse
- 7 Sinaasappelvla
- 8 Tiramisu

- 9 Yoghurt zwarte kersen
- 10 Yoghurt perzik-passievrucht
- 11 Yoghurt met aardbei
- 12 Limoncello dessert

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



RUNDVLEES

4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913499	B
5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	99219	B
6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	99220	C
7	Hollandse hachee. Hutspot	99221	C
8	Sucadelapje 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	Rundergehaktbal in jus. Boerenkoolstampot	124478	A



KIP- EN KALKOENVLEES

13	Zoet zure kip. Bulgur-quinoaschotel met groenten	124496	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. Andijviestampot	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. Gekookte aardappelen	84545	B
22	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	416471	A
23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	99233	A
24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	99234	C
25	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	99231	A
26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	99235	A
27	Volkoren macaroni ham kaas met groenten	124500	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	Thaise viscurry. Witte rijst	124510	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	99248	A
36	Rode linzencurry. Witte rijst	124518	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	A

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	Boerengehachtschotel. Aardappelpuree met bieslook	717115	A
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	A
4	Boerengehachtschotel. 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	A
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	A



RUNDVLEES

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	A
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

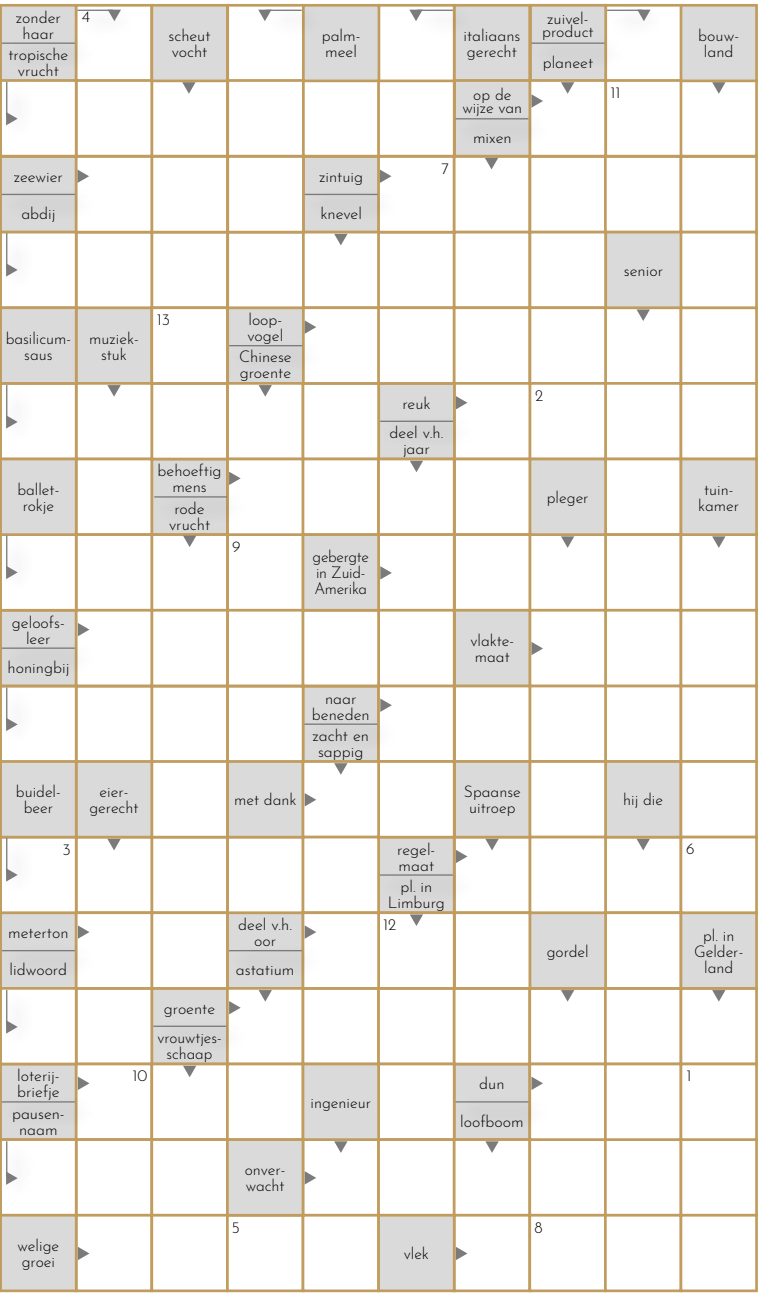


VEGETARISCH

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

Zweeds raadspel

Een Zweeds raadspel werkt hetzelfde als een kruiswoordpuzzel, maar bij een Zweeds raadspel staan de omschrijvingen in het diagram. Pijltjes geven de richting aan waarin het woord moet worden ingevuld. De oplossing is te vinden op pagina 42. Veel puzzelplezier!



De oplossing:

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



VOEDINGSWIJZER: STANDAARD

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.



RUNDVLEES

			Nutri-score	>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
913504	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	283	68	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,51
99182	5	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Ja	••	•••	•••	500	378	90	2,8	0,7	10,3	4,0	5,2	0,74
652831	6	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	B	Ja	Ja	••	•••	••	495	382	91	2,4	0,8	10,7	3,2	5,8	0,70
99187	7	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	500	413	100	4,7	3,3	9,5	1,1	3,7	0,79
99188	8	Rundervink met mosterdsaus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	C	Ja	Nee	••	•	•	490	443	107	4,9	2,1	10,6	1,2	3,9	0,72
170847	9	Macaroni bolognese	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	444	106	2,5	0,6	14,5	3,1	5,1	0,69
99190	10	Hollandse hachee. Hutspot	B	Ja	Ja	••	•	•	480	394	95	3,4	2,4	10,3	2,5	5,0	0,84
99189	11	Sucadelapje met jus. Bruine bonen met spek. Aardappelpuree	B	Nee	Ja	••	••	••	450	442	105	3,7	1,2	9,9	1,3	7,1	0,68
912723	12	Chili con carne. Rijst-groenteschotel	A	Ja	Ja	••	•••	•	500	404	96	1,7	0,4	13,6	3,1	5,0	0,79
124473	13	Kalfsgehaktballetjes in jus. Herfstgroenten. Gekookte aardappelen	B	Ja	Nee	•••	••	••	480	347	83	2,9	1,0	9,4	1,6	3,9	0,50
124475	14	Rundergehaktbal in jus. Boerenkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	500	458	110	5,7	3,4	9,4	0,7	4,6	0,66
112910	15	Lamsburgers met barbecuesaus. Doperwtjes en worteltjes. Gebakken krieltjes	A	Ja	Nee	••	••	•	480	480	115	4,5	1,3	12,3	3,7	5,0	0,65
97686	16	Kalfsvlees in romige saus. Bladspinazie. Gekookte aardappelen	B	Ja	Ja	••	•	•	500	387	93	3,3	1,6	9,1	1,2	5,7	0,75
99184	17	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	B	Nee	Nee	•••	•••	•••	500	353	84	2,6	0,6	10,2	4,0	4,0	0,74
99181	18	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	534	128	4,0	1,1	16,0	2,8	5,7	0,52
99186	19	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	B	Ja	Ja	••	••	••	500	385	92	4,0	1,1	7,0	1,8	6,2	0,73
84522	20	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	B	Ja	Nee	••	•	•	500	458	110	5,6	2,4	8,3	2,1	5,3	0,75



KIP- EN KALKOENVLEES

124494	21	Kip tandoori. Sajour boontjes. Kruidige zilvervriesrijst	C	Ja	Nee	••	•	•	485	559	135	6,0	3,3	13,6	3,7	5,7	0,71
124495	22	Zoet zure kip. Bulgur-quinoaschotel met groenten	A	Ja	Ja	••	•••	•	460	529	126	3,4	0,4	16,0	4,5	6,4	0,66
99167	23	Kipfilet met kippenjus. Gestoofte witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	372	89	3,5	0,6	8,2	1,8	5,5	0,66
99168	24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	A	Ja	Ja	••	•••	•••	485	438	104	3,2	0,8	10,9	1,3	6,9	0,71
99170	25	Kippenbout. Bonne femme	A	Ja	Ja	••	•	•	500	592	142	6,7	1,7	10,1	1,2	9,4	0,75
84524	26	Boeren kippenragout. Witte rijst-groenteschotel	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	461	110	4,2	0,9	12,3	2,2	5,1	0,63
99171	27	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	B	Ja	Ja	••	•	•	500	492	117	5,0	2,3	11,3	4,0	6,0	0,80
99166	28	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	B	Ja	Ja	••	••	••	500	439	105	4,5	1,2	7,6	1,8	7,6	0,70
84532	29	Kipkarbonade met kippenjus. Rode bietjes met zilveruitjes. Gebakken aardappeltjes	B	Ja	Ja	••	•••	•	500	476	114	4,5	1,1	11,6	2,9	6,0	0,73
99173	30	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	426	102	3,1	0,9	13,6	5,5	3,7	0,68
84529	31	Kipfilet in champignonsaus. Broccoli. Rösti rondjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	445	420	100	3,8	0,7	8,6	1,2	6,9	0,69
99174	32	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	B	Nee	Ja	••	•	•	500	375	90	3,0	2,1	9,6	1,1	5,4	0,73



VARKENSVLEES

99196	33	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	470	538	129	7,7	3,2	9,0	1,0	5,2	0,77
912998	34	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	A	Ja	Nee	••	•	•	470	473	113	5,3	1,7	10,8	1,9	4,5	0,44
912998	35	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	495	321	77	2,6	0,6	8,6	1,5	4,2	0,65
84544	36	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	B	Nee	Nee	••	••	•	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
99197	37	Elzasser zuurkoolschotel. Casselerrib en een speklapje	C	Ja	Nee	••	•	•	500	435	103	5,4	2,1	8,7	2,5	4,6	0,80
99195	38	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	B	Nee	Nee	••	•	•	470	450	108	5,8	2,3	8,6	1,0	4,6	0,67
124497	39	Volkoren macaroni ham kaas met groenten	B	Ja	Nee	••	•	•	495	499	119	5,0	1,5	12,5	1,8	5,2	0,67
290176	40	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	451	105	2,6	0,6	16,3	6,4	3,7	0,83
84535	41	Varkensfricandeau in zoete uiencompote. Broccoli. Gebakken aardappeltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	384	90	2,6	0,5	8,7	2,2	6,9	0,61
99194	42	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	B	Nee	Nee	•••	•••	•••	500	346	82	2,3	0,5	10,5	4,1	3,7	0,77
124501	43	Varkensschnitzel met champignonsaus. Spinazie à la crème. Aardappelpuree met spek en bieslook	B	Ja	Nee	••	•	•	470	462	111	5,5	2,0	9,1	1,7	5,3	0,79
124502	44	Varkenshaasstukjes in jus. Romanescomix. Gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	480	282	67	1,0	0,5	8,3	1,5	5,3	0,59



VIS

99212	45	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	441	105	5,5	0,9	7,6	1,9	5,6	0,63
99209	46	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	B	Ja	Ja	••	•	•	490	503	121	4,7	2,2	11,9	1,8	6,2	0,64
124504	47	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Gekookte aardappelen	B	Ja	Nee	••	•	•	500	469	113	6,0	2,2	8,7	1,8	5,0	0,43
124505	48	Lekkerbekje met ravigottesaus. Fijne groenten. Aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Ja	••	•	•	500	413	100	4,8	2,0	8,3	1,8	5,0	0,65
99210	49	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B	Ja	Ja	••	••	••	500	380	91	3,9	1,3	8,3	2,6	5,1	0,66
124506	50	Thaise viscurry. Witte rijst	B	Ja	Ja	••	••	•	490	401	96	2,7	1,3	12,3	2,3	5,2	0,73
84547	51	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	B	Ja	Ja	••	•••	•	490	464	111	3,9	1,1	11,7	1,6	6,3	0,62



VEGETARISCH

112897	52	Vegetarische balletjes in pangangsous. Pikante groenten ananas. Bami goreng	B	Nee	Nee	••	•••	•	500	480	112	3,2	0,4	16,5	6,5	4,0	0,88
99204	53	Groenteburger met peterseliesaus-uitjes. Spinaziestampot	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	500	322	76	1,2	0,2	10,9	1,4	4,4	0,67
99205	54	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	B	Ja	Nee	••	••	••	500	407	98	4,4	1,2	9,5	1,5	4,2	0,49
99206	55	Gegrilde vegastukjes in uienaus. Hutspot	B	Nee	Nee	••	•	•	490	423	102	4,3	2,2	9,8	2,0	4,5	0,87
99200	56	Groentepaëlla	A	Ja	Nee	•••	•••	•	500	376	89	1,2	0,2	13,8	1,6	4,0	0,61
124513	57	Vegetarische worst. Mexicaanse bonenschotel. Zoete aardappelpuree	A	Ja	Ja	••	•	•	470	458	110	4,7	1,6	9,9	2,7	5,5	0,75
84564	58	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	485	116	3,6	0,4	15,1	5,7	4,4	0,88
124515	59	Rode linzencurry. Witte rijst	B	Ja	Nee	••	•	•	500	524	124	3,6	2,5	17,4	1,3	4,6	0,58
112837	60	Vegetarische hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•	500	291	69	0,1	0,0	12,0	3,7	3,9	0,55
84563	61	Thaise gele groentecurry. Noten-zilvervriesrijst	B	Ja	Nee	•	•	•	500	680	163	8,6	3,3	15,5	3,6	5,0	0,62
99201	62	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	551	132	5,7	1,1	14,1	5,0	5,3	0,90
99207	63	Vegetarische rookworst met jus. Boerenkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	500	459	111	5,9	2,7	9,0	0,9	4,6	0,82
411146	64	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	442	105	1,8	0,2	15,8	3,9	5,2	0,68
99202	65	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	C	Ja	Nee	•••	••	••	490	357	86	4,0	1,4	8,7	2,5	2,9	0,74

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

••• Bij voorkeur

•• Middenweg

• Bij uitzondering

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



VOEDINGSWIJZER: CAREZZO

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.



CAREZZO

			Nutri-score	>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
91440	66	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	B	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	490	118	3,6	2,6	11,4	1,1	9,4	0,83
91448	67	Kipsaté met nasi en Sajourboontjes	B	Nee	Ja	nvt	nvt	••	350	613	146	5,5	1,8	14,6	6,2	8,7	0,85
91451	68	Boerenkoolstampot met rookworst	B	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	617	148	8,6	3,3	8,2	1,0	8,8	0,82
91456	69	Hutspot met hachee	A	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	448	107	3,8	1,9	9,0	2,3	8,6	0,86
91457	70	Runderstooflapje met puree en rode kool	A	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	450	108	3,8	1,6	8,9	3,1	8,6	0,76
91458	71	Macaroni Bolognese	A	Nee	Ja	nvt	nvt	•••	350	584	139	4,1	0,8	15,5	2,7	8,9	0,76
91460	72	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	B	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	645	155	8,5	3,6	10,0	2,0	8,8	0,68
91461	73	Babi Pangang met bami en atjar ananas	B	Nee	Ja	nvt	nvt	•••	350	575	135	4,8	1,1	14,2	5,7	8,6	0,83
91469	74	Varkenshaas met puree en botergroenten	B	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	487	117	5,0	2,3	7,5	1,5	9,6	0,78
124992	75	Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst	A	Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	577	137	5,2	1,7	12,7	2,3	8,7	0,72

VOEDINGSWIJZER: ZOUTARM



RUNDVLEES

			Nutri-score	>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
913499	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	B	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13
99219	5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	B	Nee	Nee	••	•	•	500	486	118	6,8	4,4	9,7	1,2	3,6	0,26
99220	6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	500	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,17
99221	7	Hollandse hachee. Hutspot	B	Ja	Ja	••	•	•	500	404	97	3,6	2,7	10,3	2,3	5,0	0,25
99251	8	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	354	85	3,6	0,8	7,3	1,6	5,0	0,07
99218	9	Macaroni bolognese	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	446	106	2,5	0,6	14,6	3,1	5,1	0,23
99222	10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	364	87	2,5	0,6	10,1	3,7	5,0	0,17
652909	11	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	495	371	88	2,1	0,6	10,9	3,1	5,6	0,14
124478	12	Rundergehaktbal in jus. Boerenkoolstampot	B	Nee	Nee	••	•	•	500	459	111	5,7	3,4	9,3	0,7	4,6	0,09



KIP- EN KALKOENVLEES

124496	13	Zoet zure kip. Bulgur-quinoaschotel met groenten	A	Ja	Nee	••	•••	•	460	523	125	3,5	0,5	16,2	4,7	5,8	0,24
99225	14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	B	Ja	Ja	••	•••	•••	500	438	105	4,5	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
99226	15	Kipfilet met kippenjus. Gestooftde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	357	85	3,8	0,6	7,6	1,5	4,7	0,07
99227	16	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	B	Nee	Ja	•••	•	•	500	359	86	3,0	2,1	9,3	1,0	4,6	0,07
99228	17	Kippenbout. Bonne femme	B	Ja	Ja	••	•	•	500	552	132	6,5	1,7	8,1	1,3	9,4	0,17
99230	18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	A	Ja	Ja	••	•	•	500	465	111	5,2	2,3	9,8	4,2	5,6	0,21
99242	19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	385	91	2,1	0,6	13,2	5,2	4,0	0,16
99217	20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	A	Ja	Ja	••	•••	•••	485	436	104	3,9	1,0	9,1	1,5	7,2	0,14



VARKENSVLEES

84545	21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	490	355	84	2,0	0,6	11,2	3,7	4,4	0,14
416471	22	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	A	Ja	Nee	••	•	•	470	439	105	4,4	1,5	10,6	2,0	4,5	0,09
99233	23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	B	Nee	Nee	••	•	•	470	447	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,6	0,22
99234	24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	A	Ja	Ja	••	•••	•	500	453	108	2,8	0,6	14,4	6,8	5,7	0,21
99231	25	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	A	Nee	Nee	••	•	•	470	502	120	6,2	2,6	9,4	0,7	6,0	0,22
99235	26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	B	Nee	Nee	••	•	•	500	498	119	6,8	2,1	10,0	4,0	3,6	0,21
124500	27	Volkoren macaroni ham kaas met groenten	A	Ja	Nee	••	••	•	495	490	117	4,8	1,4	12,4	1,7	5,0	0,17
912985	28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	B	Ja	Ja	•••	••	••	495	371	89	3,9	1,1	8,4	1,4	4,5	0,11



VIS

99236	29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	A	Ja	Ja	••	••	•	500	455	109	3,9	1,2	11,3	1,3	6,1	0,16
99238	30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	A	Ja	Ja	••	•	•	500	505	122	4,7	2,1	12,0	1,7	6,1	0,27
99241	31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	435	104	5,6	0,9	7,2	1,6	5,5	0,18
124510	32	Thaise viscurrey. Witte rijst	A	Ja	Ja	••	••	•	490	398	95	2,8	1,4	12,0	2,1	5,1	0,19
99250	33	Pangafilet in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	A	Ja	Ja	•••	••	••	500	373	90	3,9	1,3	8,0	2,2	5,1	0,21
112901	34	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	A	Ja	Nee	••	•	•	500	537	129	7,6	1,6	9,2	1,8	5,0	0,28



VEGETARISCH

99248	35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	480	114	3,6	0,4	14,8	5,4	4,3	0,22
124518	36	Rode linzencurry. Witte rijst	A	Ja	Nee	••	•	•	500	501	119	3,6	2,5	16,6	1,1	4,3	0,19
99247	37	Omelet champignon in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B	Ja	Nee	•••	••	••	500	359	86	4,0	1,3	8,8	2,4	2,9	0,27
99246	38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	A	Ja	Nee	••	••	••	500	407	98	4,4	1,2	9,4	1,4	4,1	0,13
99244	39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	A	Ja	Ja	••	•••	•	500	492	117	3,6	0,9	13,8	5,0	6,3	0,24
99243	40	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	B	Ja	Nee	••	•	•	490	422	102	4,3	2,3	9,8	2,0	4,4	0,26

A Beste keuze B Betere keuze C Goede keuze D Mindere keuze E Slechte keuze

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

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



VOEDINGSWIJZER: GEMALEN

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.



RUNDVLEES

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



KIP- EN KALKOENVLEES

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



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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

VOEDINGSWIJZER: ZOUTARM GEMALEN



RUNDVLEES

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



KIP- EN KALKOENVLEES

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



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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

VOEDINGSWIJZER: GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ



RUNDVLEES

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



KIP- EN KALKOENVLEES

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



VARKENSVLEES

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

	>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
			••	••	••	575	390	91	4,6	1,3	7,7	1,6	3,8	0,70
			••	•••	•	575	345	82	2,4	0,6	10,4	4,3	3,9	0,77
			•••	•••	•••	580	316	75	2,3	0,7	9,5	0,9	3,3	0,93
			••	•••	•••	550	431	103	4,4	1,1	9,4	3,3	5,1	0,98
			••	•••	•	590	343	82	2,7	0,6	9,5	3,8	4,0	0,78
			•••	•••	•••	590	305	73	2,6	0,5	8,0	1,7	3,8	0,69
			••	•	•	575	364	87	4,0	2,0	7,8	3,5	4,4	0,65
			••	•••	•••	575	474	114	6,2	1,3	9,2	2,3	4,4	0,88
			•••	•••	•••	590	318	76	2,2	0,4	9,1	1,5	4,0	0,83
			••	•••	•	575	364	87	3,1	0,8	10,9	3,9	2,8	0,70
			•••	•••	•••	590	303	73	2,7	0,5	7,4	1,6	3,8	0,68
			••	•	•	580	476	114	6,4	2,1	9,2	1,2	4,1	0,81
			•••	•••	•••	575	286	68	2,0	0,4	8,3	1,4	3,7	0,63
			••	•	•	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
			••	•	•	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
			••	•	•	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
			••	••	••	580	392	94	4,2	1,1	9,0	3,1	4,6	0,66
			••	••	•	570	373	90	4,3	1,4	9,2	3,5	2,7	0,84
			••	••	•	570	433	104	5,4	1,3	8,9	2,0	4,0	0,59
			••	•••	•	590	340	81	2,4	0,4	9,8	2,3	3,7	0,81
			••	••	••	575	501	89	4,5	1,3	7,7	1,4	3,6	0,08
			••	•••	•	575	330	79	2,3	0,5	9,9	3,8	3,7	0,14
			••	•••	•••	550	424	101	4,3	1,1	9,0	3,0	5,1	0,15
			••	•••	•	590	337	80	2,4	0,5	9,7	3,7	3,8	0,08
			•••	•••	•••	590	292	70	2,6	0,5	7,7	1,5	3,3	0,08
			••	•••	•	575	433	104	5,2	1,0	8,8	2,0	4,7	0,15
			••	•••	•	575	349	83	2,7	0,6	10,6	3,6	3,3	0,08
			•••	•••	•••	590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09
			•••	•••	•••	590	299	72	2,6	0,5	7,4	1,4	3,7	0,08
			••	••	••	575	346	83	3,4	1,1	7,5	1,9	4,3	0,07
			•••	•••	•••	575	285	68	2,1	0,4	8,3	1,3	3,6	0,21
			••	••	••	580	385	92	4,2	1,1	8,7	2,7	4,5	0,14
			••	•••	•••	560	433	104	5,4	0,9	7,6	1,6	5,2	0,12
			••	••	•	570	366	88	4,3	1,4	9,0	2,8	2,6	0,19
			••	••	••	570	432	104	5,5	1,4	8,7	1,8	3,9	0,11
			•••	•••	•••	470	307	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59
			••	•••	•••	530	359	86	2,5	0,5	10,1	3,5	4,9	0,64
			••	•••	•••	550	384	92	3,8	0,8	8,3	2,4	4,7	0,86
			•••	•••	•••	550	338	81	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62
			•••	•••	•••	550	338	81	3,0	0,5	7,9	1,5	4,9	0,60
			••	•	•	470	494	118	5,1	2,4	11,1	3,4	6,5	0,82
			•••	•••	•••	525	305	73	1,6	0,3	8,6	1,0	5,1	0,68
			•••	•••	•••	550	337	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62
			•••	•••	•••	495	357	85	2,5	0,5	9,6	2,2	4,8	0,81
			•••	•••	•••	540	300	72	1,9	0,4	8,4	1,6	4,3	0,62

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering



VOEDINGSWIJZER: GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.



VIS

660680	11	Pangafilet in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	Ja	Ja	••	•••	•••	545	365	87	3,5	0,3	8,8	3,0	4,6	0,71
660716	12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	•••	560	414	99	5,2	0,8	7,2	1,4	5,2	0,61
914063	13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten	Nee	Nee	••	•••	•	495	615	147	5,3	0,9	18,2	1,0	6,0	0,85



VEGETARISCH

913326	14	Omelet champignon in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	520	348	83	3,5	0,7	9,1	3,1	3,0	0,61
660965	15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes	Nee	Nee	••	•••	•••	535	395	94	4,1	0,8	9,5	1,3	3,9	0,52

VOEDINGSWIJZER: BIJGERECHTEN



SALADES

762830	1	Appel rozijnen compote	Nee					150	363	86	0,4	0,2	19,5	17,8	0,4	0,03
27698	2	Witte kool-kerriesalade	Nee					125	269	64	1,5	0,2	10,1	8,9	1,3	0,31
913245	3	Komkommersalade	Nee					125	254	60	2,3	0,2	8,9	7,4	0,4	0,31



SOEPEN

471845	1	Groentesoep met balletjes	Ja					200	96	23	0,6	0,2	1,6	0,6	2,6	0,87
162323	2	Kippensoep met vermicelli	Ja					200	110	26	0,7	0,2	1,7	0,2	3,3	0,87
180318	3	Runderbouillon	Ja					200	31	7	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,88
321391	4	Venkelsoep met dille vegetarisch	Nee					200	75	18	0,1	0,0	3,2	0,6	0,7	0,87
179249	5	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee					200	137	33	0,2	0,1	6,1	2,6	1,1	0,80
124522	6	Franse uiensoep vegetarisch	Nee					200	196	47	2,8	0,4	3,7	2,4	0,6	0,88
223378	7	Pot-au-feu	Ja					200	64	15	0,3	0,1	0,9	0,7	1,9	0,88
479924	8	Tomatensoep met balletjes	Nee					200	195	47	1,3	0,7	6,4	2,6	2,1	0,83
124525	9	Pompoensoep met kip	Nee					200	350	87	6,2	4,2	4,7	3,2	2,2	0,86
683201	10	Champignonsoep met rundvlees	Nee					200	259	62	3,7	0,7	3,9	0,9	2,8	0,90
313005	11	Koninginnesoep met kip	Ja					200	431	103	3,1	1,3	11,9	1,7	6,0	0,86
672750	12	Minestroneoep vegetarisch	Nee					200	297	74	5,2	4,5	4,2	1,5	1,7	0,82
672771	13	Paddenstoelensoep vegetarisch	Nee					200	151	36	1,3	0,2	4,7	2,1	1,0	0,89
672580	14	Bruine bonensoep met spek	Nee					200	269	68	4,9	4,2	4,0	1,0	1,1	0,88
617221	15	Erwtensoe	Ja					200	295	70	0,8	0,2	9,3	1,6	4,5	0,87



SOEPEN ZOUTARM

180986	1	Groentesoep met balletjes	Ja					200	125	30	1,8	0,6	1,2	0,5	2,4	0,29
181160	2	Kippensoep met vermicelli	Ja					200	104	25	0,6	0,2	1,6	0,1	3,2	0,29
180805	3	Runderbouillon	Ja					200	30	7	0,0	0,0	0,4	0,2	1,2	0,29
321396	4	Venkelsoep met dille vegetarisch	Nee					200	72	17	0,1	0,0	3,1	0,5	0,8	0,27
317897	5	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee					200	140	33	0,2	0,0	6,3	2,7	1,3	0,26
124523	6	Franse uiensoep vegetarisch	Nee					200	193	47	2,8	0,3	3,5	2,1	0,8	0,27
57492	7	Pot-au-feu	Ja					200	61	14	0,2	0,1	0,8	0,6	2,0	0,28
182603	8	Tomatensoep met balletjes	Nee					200	214	51	2,2	1,0	6,0	2,6	2,0	0,27
124527	9	Pompoensoep met kip	Nee					200	338	84	6,0	4,4	4,5	3,2	2,1	0,23
292013	10	Champignonsoep met rundvlees	Nee					200	243	58	3,4	0,7	3,9	0,8	2,5	0,20
313013	11	Koninginnesoep met kip	Ja					200	351	84	0,9	0,4	12,7	1,6	5,3	0,26
672768	12	Minestroneoep vegetarisch	Nee					200	284	71	4,9	4,2	4,0	1,5	1,8	0,23
672789	13	Paddenstoelensoep vegetarisch	Nee					200	155	37	1,3	0,2	5,0	2,4	1,1	0,28
672721	14	Bruine bonensoep met spek	Nee					200	266	67	4,8	4,2	4,0	0,9	1,2	0,27
182962	15	Erwtensoe	Ja					200	255	61	0,7	0,2	7,9	1,3	4,1	0,28



TOETJES

801427	1	Chocoladevla	Nee					150	382	91	2,0	1,4	15,8	12,6	2,1	0,10
801396	2	Vanillevla	Nee					150	379	90	1,8	1,3	16,5	13,4	1,8	0,12
801367	3	Karamelvla	Nee					150	382	91	1,8	1,3	16,8	13,5	1,8	0,12
918907	4	Vanille-Chocoladevla	Nee					150	440	105	3,3	2,3	15,9	12,2	2,7	0,08
918923	5	Advocaatvla	Nee					150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,4	1,8	0,12
124570	6	Chocolade mousse	Nee					90	1041	249	11,5	9,4	28,1	17,5	5,7	0,12
918973	7	Sinaasappelvla	Nee					150	373	89	1,8	1,3	16,2	13,4	1,8	0,12
124571	8	Tiramisu	Nee					80	1015	242	9,8	6,7	31,2	21,1	4,7	0,19
919039	9	Yoghurt zwarte kersen	Nee					150	390	92	1,5	1,0	15,6	14,9	3,9	0,06
919063	10	Yoghurt perzik-passievrucht	Nee					150	385	91	1,5	1,0	15,4	14,9	3,9	0,04
801493	11	Yoghurt met aardbei	Nee					150	410	98	1,8	1,2	15,9	15,9	4,6	0,05
124573	12	Limoncello dessert	Nee					90	974	232	8,2	3,6	33,2	21,7	3,6	0,19
672438	13	Rijstepap vanille	Nee					150	626	152	8,2	4,0	17,1	8,3	1,7	0,07
672488	14	Rijstepap appel-rozijnen-honing	Nee					150	618	149	7,3	3,1	18,2	10,0	1,7	0,07
913452	15	Stoofpeertjes	Nee					150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00

Oplossing Zweeds Raadse: Lekker Smullen!

••• 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**