

MAALTIJDBROCHURE 2022/2023

SMAKELIJK

VERS. GEZOND & LEKKER

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze Smakelijke maaltijden. Ons ruime en gevarieerde menuaanbod biedt volop keus voor u.

www.maaltijdservicerijnenijssel.nl
Telefoon 0314 - 323 232



**Maaltijdservice
Rijn en IJssel**

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar t/m het eerste kwartaal van 2023.

Opwarminstructies

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 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.



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.



Verwarmadvies

Over het algemeen geldt dat de tijd om de maaltijd te verwarmen afhankelijk is van de wattage van uw magnetron. Bij een magnetron van 800 watt geldt een verwarmingstijd bij één maaltijd van ongeveer 7 minuten. Voor een kop heldere soep is dat 2 minuten en voor een kop gebonden soep is dat 3 minuten. Heeft u een magnetron met een hoger wattage, dan is de bereidingstijd ook korter. Raadpleeg voor een optimale bereiding het etiket van de maaltijd.

EEN SMAKELIJK VOORWOORD

Voor u ligt de Smakelijk met het aanbod voor het hele jaar. Dat is wel zo duurzaam en makkelijk. Bovendien kunnen wij u op deze manier een nóg ruimer aanbod tonen.

De volgorde is opgebouwd uit vier onderdelen: seizoensassortiment, basisassortiment, menukaarten en voedingswaarden.

Bij het onderdeel seizoensassortiment treft u de feest- en themamaaltijden, evenals de maaltijden voor lente/zomer en herfst/winter. De leverperiode waarbinnen de maaltijden geleverd kunnen worden, zijn duidelijk op iedere pagina aangegeven. Zo weet u precies wanneer u wat kan bestellen.

Bij het onderdeel basisassortiment treft u ons ruime aanbod aan rund, varken, kalkoen, vis, vega en eiwitrijke maaltijden.

Het onderdeel menukaarten toont u een overzicht van alle dieetmaaltijden.

Tot slot geeft de voedingswijzer precies weer wat de samenstelling van de maaltijden is, deze treft u in het laatste onderdeel.

Uiteraard ontbreken de soepen, bijgerechten en toetjes niet in deze brochure. En hebben we ook nu weer waar mogelijk duurzame ingrediënten gebruikt in de bereiding. Zo treft u in deze brochure maaltijden aan met onder andere het Beter Leven keurmerk (rundvlees) en MSC en ASC (vis).

Wij wensen u veel leesplezier en eet smakelijk!

Inhoud

Opwarminstructies	2	Vegetarisch	26
Voorwoord	3	Eiwitverrijkte maaltijden	28
Voedingsweetjes uit de goede oude tijd	4	Toetjes	30
8 vragen over Nutri-Score beantwoord	5	Rijkgepulde soep en bijgerechten	32
Soepen	6	Menukaart zoutarm	33
Feest-en seizoensmaaltijden	8	Menukaart gluten- en lactosevrij	37
Rundvlees	18	Menukaart gemalen	38
Gevogelte	20	Menukaart zoutarme gemalen	39
Varkensvlees	22	Voedingswijzer	40
Vis	24		



voedingsweetjes uit de goede oude tijd

Je kent ze vast wel, van die algemene wijsheden over eten. Misschien hoor je het je moeder of oma nog zeggen. Vaak weet je niet eens waar je deze wijsheden vandaan hebt.

Toch doen ze met een reden nog altijd de ronde: ze zijn waar. Wij leggen uit waarom deze ouderwetse voedingsweetjes echt goede tips zijn en soms nog een slimme keuze ook.



1. Bid maar wel om bruine bonen

Bruine bonen stonden vroeger vaak op het menu bij mensen die het niet zo breed hadden. Denk maar aan de bekende uitspraak van Bartje uit Drenthe: 'Ik bid niet veur brune bonen.' Ondanks hun slechte reputatie zijn bruine bonen, en ook andere peulvruchten, belangrijke voedingsstoffen en een prima alternatief voor vlees. Doordat bruine bonen eiwitten bevatten, zijn ze een goede vleesvervanger en dus een duurzame keuze.

2. Drink je sinaasappelsap direct op, anders vliegen de vitamines eruit

In sinaasappelen en dus ook in sinaasappelsap, zit veel vitamine C. Deze vitamine is nogal gevoelig. Laat je een glas jus d'orange lang staan, dan reageert vitamine C met zuurstof uit de lucht en is de vitamine 'ervlogen'. Sinaasappelsap kun je het best afgesloten bewaren op een koele donkere plek, bijvoorbeeld in de koelkast. Dan blijft de vitamine C het best behouden.

3. Eet je bord leeg

Eten weggooien? Dat deed je niet als je de oorlog had / hebt meegemaakt. Bovendien vond men het vroeger zonde van het hard verdiende geld dat aan eten was uitgegeven. Tegenwoordig is vooral duurzaamheid voor veel mensen een reden om voedselverspilling tegen te gaan. Maar er is nog een belangrijke reden: de gezondheid. Met name mensen boven de 70 jaar hebben de warme maaltijd, en dan vooral de energie en de eiwitten, nodig om op een goed gewicht te blijven.

4. Drink melk bij pittig eten

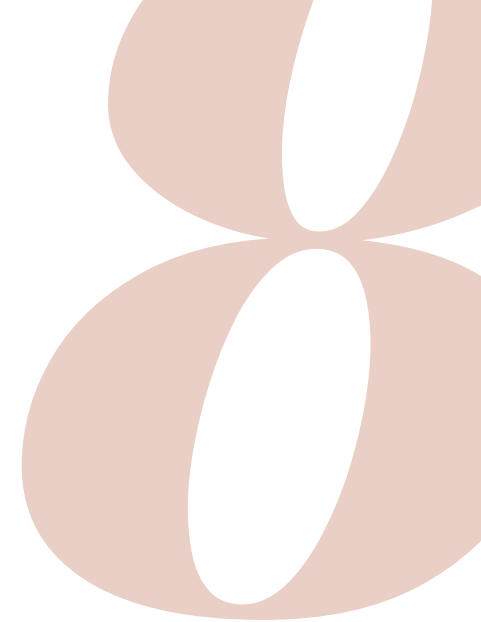
Heb je, per ongeluk of bewust, wel érg pittig gegeten? Gevoelsmatig zou je dan het liefst een glas ijskoud water drinken. Toch is melk een veel beter idee. Het stofje capsaïcine dat rode peper zo pittig maakt, lost namelijk op in het vet van de melk. Melk is dus een goede brandblusser.

5. Wortels zijn goed voor je ogen

Dit raadseltje ken je vast wel: Waarom draagt een konijn geen bril? Omdat hij zoveel wortels eet. En toch schuilt er een kern van waarheid in. Wortels bevatten namelijk vitamine A en betacaroteen (de voorloper van vitamine A). Vitamine A ondersteunt de conditie van het oog en helpt om normaal te kunnen zien. Allemaal aan de wortels dus!

6. Sluit de maaltijd af met een toetje

Vroeger werd de warme maaltijd standaard afgesloten met een toetje, maar tegenwoordig wordt dit nog weleens weggelaten. En dat is hartstikke jammer, want zuivel zit boordevol eiwitten. Eiwitten dragen bij aan de groei en het behoud van spiermassa. Yoghurt, vla, hangop, kwark, vlaflip, houdt het toetje maar lekker in ere!



8 VRAGEN OVER NUTRI-SCORE BEANTWOORD

Onze maaltijden zijn tegenwoordig voorzien van een letter, meestal een A of een B. Dit is Nutri-Score: een nieuw logo dat helpt om een gezondere voedingskeuze te maken. Officieel is Nutri-Score nog niet ingevoerd in Nederland. Toch zult u het logo al steeds vaker tegenkomen. Wij helpen u daarom graag op weg door de meestgestelde vragen over Nutri-Score te beantwoorden.

1 Hoe werkt Nutri-Score?

Nutri-Score is eigenlijk een soort weegschaal die rekening houdt met de positieve en de minder positieve eigenschappen van een maaltijd. De gemiddelde score wordt 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. Een groene A is dus de beste keuze, een rode E de minste.

2 Wanneer wordt Nutri-Score ingevoerd?

De overheid is hierover nog in overleg. Om Nutri-Score beter aan te laten sluiten op de schijf van vijf wordt het logo aangepast, voordat het in Nederland wordt ingevoerd. Dit gebeurt begin 2022.

3 Waarom hebben onze maaltijden nu al Nutri-Score?

Wij lopen graag voor op het gebied van gezond eten en vinden het belangrijk om u te helpen bij het maken van een bewuste voedingskeuze. In onze ogen is Nutri-Score een goede manier om dit te doen. Daarom zijn onze maaltijden nu al door onze diëtisten voorzien van een Nutri-Score.

4 Hoe scoren de maaltijden in deze brochure?

De maaltijden die Nutri-Score A hebben, zijn voorzien van een groene sticker met de tekst 'Gezonde A keus'. In de voedingswaardetabel zijn alle maaltijden voorzien van de Nutri-Score.



5 Is Nutri-Score een internationaal logo?

Nutri-Score is bedacht in Frankrijk en daar wordt het al een geruime tijd vermeld. Ook in België en Spanje is het logo ingevoerd. Groot-Brittannië heeft een eigen systeem ontwikkeld.

6 Gaat Nutri-Score uit van één portie?

Nee, Nutri-Score gaat bewust uit van 100 gram (of milliliter). Op die manier kunt u verschillende voedingsmiddelen objectief met elkaar vergelijken. Als Nutri-Score zou worden berekend op basis van de portiegrootte, dan konden fabrikanten Nutri-Score op hun producten manipuleren door de portie groter of kleiner te maken.

7 Zegt Nutri-Score ook iets over duurzaamheid?

Nee, Nutri-Score zegt echt alleen iets over de samenstelling van een maaltijd en of dit een gezonde keuze is.

8 Zegt Nutri-Score iets over allergenen?

Nee, Nutri-Score zegt niets over allergenen: de stoffen waarvoor u allergisch kunt zijn of waar u overgevoelig op kunt reageren.

HOE HERKENT U EEN GEZONDE MAALTIJD?

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



HELDERE SOEP



GEBONDEN SOEP



LEKKER SOEP!



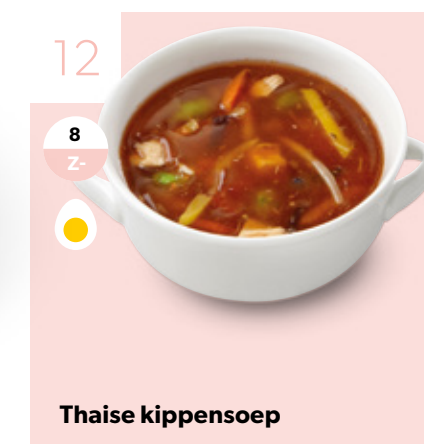
SEIZOENSSOEP

LENTE & ZOMER

LEVERBAAR VAN
**21 MAART 2022 T/M
18 SEPTEMBER 2022**

HERFST & WINTER

LEVERBAAR VAN
**19 SEPTEMBER 2022
T/M 19 MAART 2023**



Feest- en seizoensmaaltijden

Verandering van spijs 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 gedurende het jaar, bieden wij ook een aantal heerlijke wisselgerechten passend bij het seizoen of feestdagen. Zo kunt u blijven genieten van seizoensgerechten en een smakelijke maaltijd tijdens de feestdagen.

Bovenaan iedere pagina leest u in welke periode u de maaltijden kan nuttigen. Alle feestmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar.

LEVERBAAR VAN 21 MAART T/M 24 APRIL 2022



SEIZOENSMALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

Smakelijk Pasen



Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes



Gesmoorde victoriabaars in witte wijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook



Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst



Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden

LEVERBAAR VAN 25 APRIL T/M 19 JUNI 2022



LEVERBAAR VAN 20 JUNI T/M 28 AUGUSTUS 2022

1
C
1
Z-



Paëlla
met kabeljauw
en gamba's

2
C
2
Z-
●



Varkenshaas
met champignon-pepersaus,
bonne femme

3
C
3
Z-
●



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

4
A
4
Z-
●



Plantaardige kipstukjes
in stroganoffsaus met broccoli
en gebakken krieltjes

HET IS
Zomer

SEIZOENMAALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

1
C
1
Z-



Asperges hollandaise
met krieltjes

2
C
2
Z-



**Asperge
Brabançonne**

3
C
3
Z-
●



**Gebakken kipdijrolletje in
stroganoffsaus** met asperges à
la crème en aardappelpuree met
truffeltapenade

4
B
4
Z-



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

Asperges:
het witte
goud



Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Standaard eiwitrijke maaltijd

SMAKELIJK 2022

LEVERBAAR VAN 29 AUGUSTUS T/M 16 OKTOBER 2022



Smaakvol Najaar

LEVERBAAR VAN 17 OKTOBER T/M 11 DECEMBER 2022



AMBACHTELIJK Wild



SEIZOENMAALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

LEVERBAAR VAN 12 DECEMBER T/M 8 JANUARI 2023



LEVERBAAR VAN 9 JANUARI T/M 19 MAART 2023



1

C

1

Z-



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



2

B

2

Z-



Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en Mediterraanse krieltjes



3

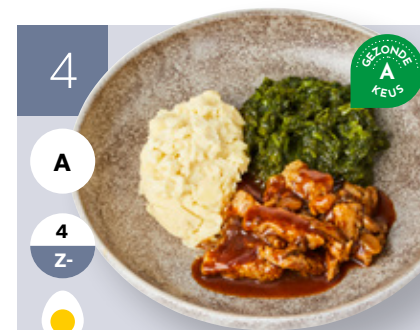
A

3

Z-



Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden



4

A

4

Z-



Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

Wonderschone Winter

SEIZOENMAALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER



1

C

1

Z-

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



2

C

2

Z-

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



3

C

3

Z-

Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes



4

A

4

Z-

Basmatirijstschotel met pompoen en noten

FEESTELIJK kerstmenu



Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Standaard eiwitrijke maaltijd

SMAKELIJK 2022

Seizoensspecials

Om gedurende het jaar smakelijk en gevarieerd te blijven eten, hebben we een aantal seizoensspecialiteiten voor u. Deze maaltijden zijn speciaal voor het seizoen geselecteerd en daarom niet het hele jaar verkrijgbaar. De **lente / zomer** maaltijden zijn verkrijgbaar vanaf **21 maart 2022 t/m 18 september 2022**. De **herfst / winter** maaltijden zijn verkrijgbaar vanaf **19 september 2022 t/m 19 maart 2023**.

LENTE & ZOMER

LEVERBAAR VAN 21 MAART 2022 T/M 18 SEPTEMBER 2022

6 A 4 Z-  Rode linzencurry met witte rijst	7 A 5 Z-  Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	8 C GEZONDE A KEUS  Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen
9 B 6 Z- GEZONDE A KEUS  Kabeljauw in paprika-tomaten-saus met bloemkool, courgette, wortel en volkoren pasta	10 C  Beef teriyaki met wokgroenten en volkoren noodles	11 C GEZONDE A KEUS  Kiproti met sperzieboontjes, een gekookte eitje en gekookte aardappelen

5

B



Lasagne bolognese met Toscaanse groentemix

HERFST & WINTER

LEVERBAAR VAN 19 SEPTEMBER 2022 T/M 19 MAART 2023

6 A 5 Z-  Speklapje met jus en boerenkoolstamppot	7 A  Rookworst met jus en boerenkoolstamppot	8 A  Rundersaucijs met jus en zuurkoolstamppot
9 A  Verse worst met jus en hutspot	10 C 6 Z-  Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	11 B  Vegetarische rookworst met boerenkoolstamppot

5

C

4 Z-



Hollandse hachee met hutspot



EEN LEKKERE MALSE RUNDERVINK



12

B

8

Z-



Rundergehaktbal met jus,
witte kool à la crème en
gekookte aardappelen

13

B

9

Z-



Rundertartaartje met jus,
sperziebonen en gekookte
aardappelen

14

C

13

Z-



Hachee, rode bietjes met
zilveruitjes en aardappelpuree
met tuinkruiden

15

B



Rundervink met jus,
snijbonen en gekookte
aardappelen

16

A

12

Z-



Macaroni bolognese

17

C

10

Z-



Runderstooflapje met jus,
rodekool met appeltjes en
aardappelpuree

18

B

11

Z-



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

19

A



**Spaghetti met
gehaktballetjes in
kruidige tomatensaus**

20

B



Sucadelapje met jus,
andijvie à la crème
en gebakken krieltjes

21

A



**Spaanse gehaktballetjes in
pittige tomatensaus,** spinazie
met kikkererwten en knoflook-
aardappeltjes



22

C

19

Z-

●



Kalkoenrollade in jus
met preistamppot

23

B

20

Z-

●



Macaroni met kip, spek, prei
en champignon

24

C

●



Kalkoenbiefstukjes in
dragonsaus, tuinbonen met ui
en gekookte aardappelen



25

B

16

Z-

●



Drumsticks in kippenjus met
sperziebonen en gebakken
aardappeltjes

26

B

●



Kipkarbonade met
kippenjus, rode bietjes
met zilveruitjes en
gekookte aardappelen



27

B

●



Kipfilet in champignonsaus
met broccoli en rösti rondjes

28

B

17

Z-

●



Kipfilet met jus, gestoofde
witlof naturel en aardappelpuree
met tuinkruiden

29

B

18

Z-

●



Kippenbout met
bonne femme



30

C

15

Z-



Kip satésaus met sajour lodeh
en nasi goreng

31

B

21

Z-

●



Kipkerrie met doperwtjes-
worteltjes en gekruide rijst

Kalkoen- rollade in jus



Andijvie- stampot met heerlijk speklapje



32

A

26
Z-

Slavink in jus met sperziebonen
en aardappelpuree

33

A

26
Z-

Speklapjes in jus met bloemkool
à la crème en gekookte
aardappelen

34

C

26
Z-

Varkensfricandeau in zoete
uiencompote met broccoli en
gebakken aardappeltjes

35

C

27
Z-

Halskarbonade in jus, witlof
met spek en gekookte krieltjes

36

B

22
Z-

Gehaktballen in jus met
rodekool met appeltjes en
gekookte aardappelen

37

A

23
Z-

Speklapjes in jus en
andijviestampot met spekjes

38

C

24
Z-

Babi pangang met
pikante groenten ananas
en bami goreng

39

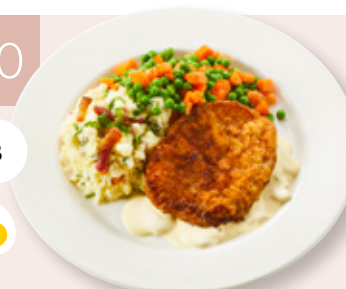
A

24
Z-

Verse worst met jus,
rodekool met appeltjes en
aardappelpuree

40

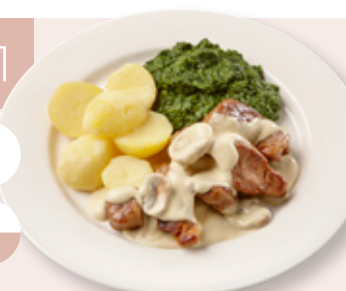
B

24
Z-

**Varkensschnitzel in
champignonsaus**,
doperwtjes-worteltjes en
aardappelpuree met spekjes
en bieslook

41

C

25
Z-

**Varkenshaasstukjes in cham-
pignonsaus** met spinazie à la
crème en gekookte aardappelen

Zalm met Normandische saus

42

B



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

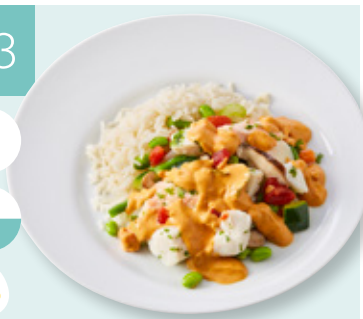
43

C

30

Z-

●



Thaise viscurry met witte rijst

44

B

28

Z-

●



Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

45

C



Vispotje met gekookte aardappelen

46

B

31

Z-

●



Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

47

C

29

Z-

●



Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltes

48

C



Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden



VEGETARISCHE SATÉ *met bami* *goreng*

49

A

32 Z-

Vegetarische saté met sajour lodeh en bami goreng

50

B

36 Z-

Vegetarische pangang met pikante groenten ananas en nasi goreng

51

B

36 Z-

Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

52

B

32 Z-

Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes

53

A

33 Z-

Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

54

A

Vegetarische grillstukjes met pomodorisaus en zilvervliesrijst-groenteschotel

55

A

34 Z-

Volkoren macaronischotel

56

A

Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot

57

B

35 Z-

Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng

58

B

37 Z-

Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

59

B

Falafelschotel met aardappel

60

A

Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

61

B

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

62

B

Vegetarische tandoori met volkoren quinoa-groenteschotel

63

A

Vegetarische nuggets met mosterdsaus, doperwtjes en gekookte aardappelen



*Carezzo*

Rijk aan smaak, rijk aan eiwit



EEN KLEINERE
PORTIE VAN
350 GRAM, MAAR
BOORDEVOL
EIWIT!

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.

64



Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes

65



Kipsaté met nasi en Sajourboontjes

66



Boerenkoolstamppot met rookworst

70



Pasta penne met zalm en vergeten groenten

71



Babi Pangang met bami en atjar ananas

72



Varkenshaas met puree en botergroenten

67



Hutspot met hachee

68



Runderstooflapje met puree en rode kool

69



Macaroni Bolognese

73



Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst

74



Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

75



Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel



Verwen jezelf met één van deze heerlijke toetjes

Een heerlijk toetje hoort erbij! Als afsluiter na de warme maaltijd of juist voor wat later op de avond als het eten wat gezakt is. Kies jij voor een klassieke vla of juist een verwentoetje zoals de chocolademousse en tiramisu? Voor fruitliefhebbers zijn de yoghurtdesserts een aanrader, deze volle roeryoghurts liggen op een rijkelijk bedje van 100% biologische vruchten. Smakelijk!

- 1 Chocoladevla
- 2 Vanillevla
- 3 Ananasvla
- 4 Appel-kaneelvla

- 5 Advocaatvla
- 6 Chocoladepudding met room
- 7 Yoghurt abrikoos
- 8 Yoghurt bosbes

- 9 Yoghurt met aardbei
- 10 Chocolade mousse
- 11 Tiramisu
- 12 Limoncello dessert

- 13 Rijstepap vanille
- 14 Vanillepudding met room
- 15 Stoofpeertjes



RIJKGEVULDE SOEP

1

A

Noordzee **vissoep**

2

A

Provençaalse **vissoep**

3

A

Chinese **tomatensoep**

4

A

Rijkelijk gevulde **maaltijd groentesoep** met rundvlees

GROTE PORTIE SOEP 350 GRAM



BIJGERECHTEN

1

A

Appel rozijnen **compote**

2

A

Witte kool-**kerriesalade**

3

A

Komkommers**salade**

4

A

Appel**moes**

MENUKAART *Feestmaaltijden Zoutarm*

Prijscodering



PASEN

1	Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes	160316	B
2	Gesmoorde victoriabaars in witte wijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook	112919	C
3	Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst	112916	A
4	Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden	160297	C



ASPERGES

1	Asperges hollandaise met krieltjes	142636	C
2	Asperge Brabançonne	913944	C
3	Gebakken kipdijrolletje in stroganoffsaus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	84577	C
4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm	112914	B



ZOMER

1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	112922	C
2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	84572	C
3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	84584	C
4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	160299	A



NAJAAR

1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	160307	C
2	Ardeens gebrad in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree	142642	B
3	Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden	142644	B
4	Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn	160304	B

SEIZOENSAALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER



WILD

1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	124530	C
2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel- knolselderijpuree	124533	C
3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	124535	C
4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	160309	B



KERST

1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie	124538	C
2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel	124544	C
3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes	124548	C
4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten	143177	A



WINTER

1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	27685	C
2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en Mediterraanse krieltjes	124550	B
3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	160319	A
4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	160314	A



LENTE & ZOMER

4	Rode linzencurry met witte rijst	124518	A
5	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	84523	A
6	Kabeljauw in paprika-tomatensaus met bloemkool, courgette, wortel en volkorenpasta	142606	B



HERFST & WINTER

4	Hollandse hachee met hutspot	99221	C
5	Speklapje met jus en boerenkoolstampot	160311	A
6	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	652909	C



RUNDVLEES

8	Rundergehaaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	160238	B
9	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913499	B
10	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	99220	C
11	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	99251	B
12	Macaroni bolognese	170850	A
13	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	99222	C
14	Rundervink met mosterdsaus, gestoofde spitskool en gekookte aardappelen	84513	B



GEVOGELTE

15	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	99230	C
16	Drumsticks in kippenjus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	99225	B
17	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	99226	B
18	Kippenbout met bonne femme	99228	B
19	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	160277	C
20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	160280	B
21	Kipkerrie met doperwtjes-worteltjes en gekruide rijst	160289	B

	VARKENSVLEES		
22	Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	84545	B
23	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	99233	A
24	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	99234	C
25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus, met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	84540	C
26	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	160284	A
27	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	912985	C
	VIS		
28	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	99241	B
29	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	99238	C
30	Thaise viscurry en witte rijst	124510	C
31	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	99250	B
	VEGETARISCH		
32	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	99246	B
33	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	99248	A
34	Volkoren macaronischotel vegetarisch	416691	A
35	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	99244	B
36	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	160293	B
37	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	99247	B

	RUNDEVLEES		
1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913494	
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912841	
3	Boerengehachtschotel en aardappelpuree met bieslook	717115	
4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	659273	
	GEVOGELTE		
5	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	660923	
6	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45668	
7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	660567	
	VARKENSVLEES		
8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	660656	
9	Varkensstoofpotje met groentemix en mini krieltjes	660106	
10	Ham lapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27643	
	VIS		
11	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	660680	
12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	660716	
13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	914063	
	VEGETARISCH		
14	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913326	
15	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	660965	



RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913509	B
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
3	Boerengehachtschotel en aardappelpuree met bieslook	661547	B
4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	661495	C



GEVOGELTE

5	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	661644	B
6	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	45654	A
7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	661767	B
8	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45655	C



VARKENSVLEES

9	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	661945	B
10	Speklapjes met jus en preistamppot	45658	A
11	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	45661	A



VIS

12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	662006	B
13	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	662014	B
14	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	662027	B



VEGETARISCH

15	Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoy en nasi goreng	913541	B
16	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913350	B
17	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	666254	B



RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913512	B
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912867	C
3	Boerengehachtschotel en aardappelpuree met bieslook	664171	A
4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	664155	C



GEVOGELTE

5	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	664244	B
6	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45664	C
7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	664304	B



VARKENSVLEES

8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	665261	B
9	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27644	B



VIS

10	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	665363	B
11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	665428	B



VEGETARISCH

12	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913355	B
13	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	27664	B

VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden*

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

			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
☆	PASEN	LEVERBAAR VAN 21-03-2022 T/M 24-04-2022															
160315	1	Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes	A	Ja	Ja	...	...	...	500	324	77	2,1	0,4	9,1	2,6	4,5	0,50
112918	2	Gesmoorde victoriabaars in witte wijn-kruidentaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook	B	Ja	Ja	...	•	•	500	373	90	4,2	1,4	6,8	1,7	5,2	0,53
112915	3	Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst	B	Nee	Nee	•	••	•	500	608	145	5,8	1,8	15,7	2,7	6,2	0,72
160294	4	Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden	B	Ja	Nee	••	•	•	500	454	109	4,2	2,6	11,2	2,8	5,2	0,72
☆	ASPERGES	LEVERBAAR VAN 25-04-2022 T/M 19-06-2022															
142635	1	Asperges hollandaise met krieltjes	B	Ja	Nee	...	•	•	450	334	80	4,1	2,2	8,4	1,2	1,7	0,53
913936	2	Asperge Brabançonne	C	Ja	Nee	...	•	•	475	424	103	6,5	3,0	6,3	1,5	3,6	0,80
84576	3	Gebakken kipdijrolletje in stroganoffsaus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	B	Nee	Ja	...	••	•	500	399	96	4,6	1,4	7,6	1,9	4,9	0,78
112913	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm	C	Nee	Nee	••	•	•	500	531	128	7,7	3,4	8,4	1,5	5,4	0,71
☆	ZOMER	LEVERBAAR VAN 20-06-2022 T/M 28-08-2022															
112921	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	B	Ja	Nee	...	...	•	500	408	98	2,7	0,9	12,8	1,3	4,7	0,62
84571	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	B	Ja	Ja	...	...	...	470	374	89	3,4	0,7	8,0	1,8	5,7	0,68
84582	3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	B	Ja	Ja	...	...	...	500	360	86	2,9	0,3	9,3	1,6	4,7	0,85
160298	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	A	Ja	Ja	...	••	...	500	379	91	3,2	1,0	8,6	1,7	5,8	0,75
☆	NAJAAR	LEVERBAAR VAN 29-08-2022 T/M 16-10-2022															
160306	1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	C	Nee	Nee	...	•	•	500	398	96	4,6	3,0	8,4	1,3	4,6	0,76
143178	2	Ardeens gebrad in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree	B	Ja	Ja	...	...	...	500	399	93	3,4	0,9	8,4	3,7	6,4	0,82
142643	3	Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden	B	Ja	Nee	...	•	•	500	396	96	4,5	2,5	9,5	1,6	2,8	0,78
160303	4	Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn	B	Ja	Ja	...	...	...	500	306	73	1,8	0,4	9,3	2,6	3,8	0,78
☆	WILD	LEVERBAAR VAN 17-10-2022 T/M 11-12-2022															
124528	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	A	Ja	Ja	...	...	...	500	409	98	2,9	0,8	10,6	4,0	5,9	0,67
124531	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel- knolselderijpuree	B	Ja	Ja	...	••	••	500	332	79	2,2	1,1	8,8	4,1	4,9	0,85
124534	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	B	Ja	Ja	...	...	...	500	358	86	2,7	0,6	9,1	3,1	5,1	0,87
160308	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	...	...	...	500	361	86	0,7	0,1	12,8	2,5	5,3	0,67
☆	KERST	LEVERBAAR VAN 12-12-2022 T/M 08-01-2023															
124536	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie	B	Nee	Nee	••	•	•	500	430	104	4,9	2,1	8,5	1,5	5,1	0,56
124539	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel	B	Nee	Nee	...	••	•	500	394	94	4,4	1,1	7,9	1,4	4,7	0,79
124546	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes	B	Ja	Ja	...	•	•	500	347	84	3,1	1,4	8,5	2,1	4,6	0,66
143176	4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten	A	Ja	Nee	•	...	•	500	649	155	6,3	0,8	18,4	2,1	5,2	0,83
☆	WINTER	LEVERBAAR VAN 09-01-2023 T/M 19-03-2023															
27686	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	B	Ja	Ja	...	...	...	485	363	87	2,6	0,7	9,3	2,8	5,5	0,85
124549	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en Mediterraanse krieltjes	B	Ja	Ja	...	...	...	500	354	85	2,8	0,3	9,1	2,2	4,6	0,72
160317	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Ja	••	•	•	500	476	114	4,5	2,6	11,2	2,5	5,8	0,79
142597	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	A	Ja	Ja	...	••	••	500	393	94	3,6	1,4	8,4	2,1	6,3	0,79

VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials*

			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
☀	LENTE & ZOMER	LEVERBAAR VAN 21-03-2022 T/M 18-09-2022															
289866	11	Aspergesoep vegetarisch			Nee				200	304	73	5,5	1,3	3,9	1,8	1,5	0,87
672551	12	Thaise kippensoep			Ja				200	116	28	0,7	0,4	3,1	1,7	2,0	0,93
45674	5	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	B	Nee	Nee	••	...	••	550	451	108	5,0	0,7	12,2	3,5	3,6	0,64
124515	6	Rode linencurry met witte rijst	B	Ja	Nee	••	•	•	500	525	125	3,7	2,6	17,5	1,4	4,7	0,55
84522	7	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	B	Ja	Nee	••	•	•	500	464	111	5,9	2,5	8,4	2,1	5,1	0,74
160291	8	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	...	...	...	500	335	80	1,5	0,8	10,1	3,2	5,5	0,77
142602	9	Kabeljauw in paprika-tomatensaus met bloemkool, courgette, wortel en volkoren pasta	A	Ja	Ja	••	...	...	500	429	102	2,8	0,8	12,1	2,4	6,2	0,47
142604	10	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	B	Ja	Nee	••	...	...	500	511	122	2,9	0,5	16,7	5,5	5,6	0,76
142605	11	Kiproti met sperzieboontjes een gekookte eitje en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	...	...	...	500	382	92	2,7	0,6	10,4	2,2	5,4	0,63
🍂	HERFST & WINTER	LEVERBAAR VAN 19-09-2022 T/M 19-03-2023															
617221	11	Erwtensoup met spekjes en worst			Ja				200	446	106	3,2	1,3	12,4	1,8	6,2	0,87
672580	12	Bruine bonensoep met spek			Ja				200	295	70	0,8	0,2	9,3	1,6	4,5	0,87
99190	5	Hollandse hachee met hutspot	C	Ja	Nee	...	•	•	480	406	98	4,0	2,2	10,3	2,5	4,1	0,84
160310	6	Speklapje met jus en boerenkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	500	489	118	7,2	3,9	8,7	1,0	4,0	0,80
99196	7	Rookworst met jus en boerenkoolstampot	B	Nee	Nee	••	•	•	470	512	123	7,4	2,8	8,3	1,2	5,1	0,85
99187	8	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	500	420	102	4,7	3,4	9,5	1,1	3,7	0,79
143179	9	Verse worst met jus en hutspot	C	Nee	Nee	...	•	•	500	406	98	4,6	2,6	9,9	1,7	3,3	0,80
652831	10	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	B	Ja	Ja	...	...	...	495	380	91	2,4	0,8	10,3	3,1	6,1	0,69
160312	11	Vegetarische rookworst met boerenkoolstampot	C	Nee	Nee	••	•	•	500	536	130	7,9	2,8	8,6	1,2	4,8	0,84

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

... Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

<

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

... Bij voorkeur .. Middenweg . Bij uitzondering

CAREZZO

			Nutri-score	>150 gram groente	eiwitverrijkt	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	64	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	B	Nee	Ja	...	•	•	350	477	116	3,5	2,7	11,5	1,1	8,6	0,74
91448	65	Kipsaté met nasi en Sajourboontjes	B	Nee	Ja	...	••	•	350	579	138	5,6	1,8	12,6	5,2	8,6	0,76
91451	66	Boerenkoolstampot met rookworst	B	Nee	Ja	...	•	•	350	587	141	8,2	2,9	7,6	1,1	8,7	0,85
91456	67	Hutspot met hachee	A	Nee	Ja	...	•	•	350	446	106	3,8	1,7	8,8	2,3	8,6	0,82
91457	68	Runderstooflapje met puree en rodekool	A	Nee	Ja	...	•	•	350	454	108	3,9	1,7	8,8	3,1	8,6	0,76
91458	69	Macaroni Bolognese	A	Nee	Ja	...	•••	•	350	570	136	3,7	0,7	16,2	2,9	8,9	0,75
91460	70	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	B	Nee	Ja	••	•	•	350	620	149	7,9	3,1	9,9	2,0	8,7	0,63
91461	71	Babi Pangang met bami en atjar ananas	B	Nee	Ja	...	•••	•	350	574	136	4,7	1,1	14,1	6,0	8,9	0,83
91469	72	Varkenshaas met puree en botergroenten	B	Nee	Ja	...	•	•	350	469	113	4,8	2,3	7,5	1,6	9,0	0,69
124992	73	Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst	A	Nee	Ja	••	••	•	350	630	151	6,4	1,9	13,3	2,5	9,9	0,73
91449	74	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	B	Nee	Ja	...	•	•	350	477	114	4,5	2,3	8,9	3,4	8,9	0,77
124994	75	Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel	A	Nee	Ja	...	•	•	350	546	132	6,3	2,7	8,2	1,7	8,7	0,75

VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden Zoutarm*

PASEN

LEVERBAAR VAN 21-03-2022 T/M 24-04-2022

			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
160316	1	Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes	A	Ja	Ja	...	...	...	500	324	77	2,1	0,4	9,1	2,5	4,5	0,17
112919	2	Gesmoorde victoriabaars in witte wijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	...	•	•	500	372	90	4,3	1,5	6,7	1,5	5,1	0,13
112916	3	Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst	A	Nee	Nee	•	••	•	500	595	142	5,4	1,6	16,2	2,6	6,0	0,28
160297	4	Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltes met tuinkruiden	B	Ja	Nee	••	•	•	500	452	109	4,2	2,6	11,1	2,6	5,1	0,25

ASPERGES

LEVERBAAR VAN 25-04-2022 T/M 19-06-2022

142636	1	Asperges hollandaise met krieltes	B	Ja	Nee	...	•	•	450	334	81	4,1	2,3	8,4	1,1	1,6	0,12
913944	2	Asperge Brabançonne	C	Ja	Nee	...	•	•	475	421	102	6,6	3,1	6,2	1,4	3,4	0,25
84577	3	Gebakken kipdijrolletje in stroganoffsaus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	A	Nee	Ja	••	•	•	500	485	117	6,6	1,9	7,3	1,6	6,0	0,13
112914	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltes met tomaat en tijm	B	Nee	Nee	••	•	•	500	518	125	7,3	3,5	8,4	1,3	5,3	0,21

ZOMER

LEVERBAAR VAN 20-06-2022 T/M 28-08-2022

112922	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	A	Ja	Nee	...	...	•	500	398	96	2,6	0,9	12,6	1,1	4,6	0,21
84572	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	A	Ja	Ja	...	...	...	470	381	91	3,5	0,7	8,4	1,6	5,5	0,16
84584	3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltes met tuinkruiden	A	Ja	Nee	...	...	...	500	290	69	1,6	0,4	9,4	1,4	3,4	0,14
160299	4	Plant aardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltes	A	Ja	Ja	...	••	...	500	376	90	3,2	1,0	8,5	1,5	5,7	0,25

NAJAAR

LEVERBAAR VAN 29-08-2022 T/M 16-10-2022

160307	1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	B	Nee	Ja	...	•	•	500	387	93	4,3	2,9	8,1	1,1	5,0	0,23
142642	2	Ardeens gebrad in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree	A	Ja	Ja	...	...	...	500	402	94	3,5	0,9	8,5	3,7	6,3	0,29
142644	3	Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden	A	Ja	Nee	...	•	•	500	399	97	4,7	2,7	9,4	1,5	2,8	0,22
160304	4	Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltes met rozemarijn	A	Ja	Ja	...	...	...	500	303	72	1,7	0,4	9,2	2,4	3,7	0,26

WILD

LEVERBAAR VAN 17-10-2022 T/M 11-12-2022

124530	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	A	Ja	Ja	...	...	...	500	375	90	2,3	0,5	10,4	3,9	5,3	0,30
124533	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel- knolselderijpuree	A	Ja	Ja	...	••	••	500	332	79	2,2	1,1	8,8	4,1	5,0	0,29
124535	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	...	...	...	500	345	83	2,5	0,6	9,1	3,1	4,6	0,27
160309	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	...	...	...	500	346	82	0,7	0,1	12,2	2,1	5,2	0,22

KERST

LEVERBAAR VAN 12-12-2022 T/M 08-01-2023

124538	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltes met peterselie	A	Nee	Nee	••	•	•	500	431	104	4,9	2,2	8,5	1,5	5,1	0,18
124544	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel	B	Nee	Nee	...	••	•	500	390	93	4,4	1,1	7,8	1,3	4,6	0,26
124548	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltes	A	Ja	Ja	...	•	•	500	347	83	3,0	1,4	8,5	2,1	4,6	0,20
143177	4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten	A	Ja	Nee	•	...	•	500	658	157	6,4	0,8	18,6	2,1	5,3	0,24

WINTER

LEVERBAAR VAN 09-01-2023 T/M 19-03-2023

27685	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltes met tijm en tomaat	A	Ja	Ja	...	...	•	485	316	75	1,4	0,4	9,1	2,8	5,5	0,20
124550	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en Mediterraanse krieltes	A	Ja	Ja	...	...	...	500	301	72	1,8	0,4	9,0	2,2	3,9	0,15
160319	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Nee	...	•	•	500	397	95	3,1	2,0	10,8	2,3	4,4	0,26
160314	4	Plant aardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	A	Ja	Ja	...	•	•	500	357	86	3,2	1,3	7,9	1,9	5,3	0,27

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

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

■ Bestelnummer standaard

🍽️ Bestelnummer zoutarm

🍴 Standaard eiwitrijke maaltijd

VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials Zoutarm*

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

 LENTE & ZOMER LEVERBAAR VAN 21-03-2022 T/M 18-09-2022

			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
271172	7	Aspergesoep vegetarisch			Nee				200	290	70	5,5	1,3	3,3	1,5	1,4	0,22
672564	8	Thaise kippensoep			Ja				200	108	26	0,6	0,3	2,9	1,6	1,9	0,22
124518	4	Rode linzencurry met witte rijst	B	Ja	Nee	••	•	•	500	502	120	3,6	2,5	16,7	1,2	4,3	0,16
84523	5	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	A	Ja	Nee	•••	•	•	500	407	98	4,8	1,8	8,3	2,1	4,2	0,26
142606	6	Kabeljauw in paprika-tomatensaus met bloemkool, courgette, wortel en volkoren pasta	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	428	102	2,8	0,8	12,2	2,5	6,1	0,13

 HEFST & WINTER LEVERBAAR VAN 19-09-2022 T/M 19-03-2023

182962	7	Erwtensoepp met spekjes			Ja				200	365	87	1,0	0,4	13,2	1,7	5,5	0,26
672721	8	Bruine bonensoep met spek			Ja				200	255	61	0,7	0,2	7,9	1,3	4,1	0,28
99221	4	Hollandse hachee met hutspot	B	Ja	Nee	•••	•	•	500	374	90	3,5	2,4	10,1	2,2	3,7	0,24
160311	5	Speklapje met jus en boerenkoolstampot	B	Nee	Nee	••	•	•	500	489	119	7,2	3,9	8,6	1,0	3,9	0,10
652909	6	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	495	329	78	1,7	0,5	10,8	3,0	4,1	0,12

VOEDINGSWIJZER *Standaard Zoutarm*

 RUNDEVLEES

			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
160238	8	Rundergehaaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	A	Ja	Nee	•••	•	•	500	400	95	3,9	1,6	10,1	2,1	4,2	0,05
913499	9	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13
99220	10	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	A	Nee	Ja	•••	•••	••	500	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,16
99251	11	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	•••	•••	••	500	353	85	3,6	0,8	7,3	1,6	5,0	0,07
170850	12	Macaroni bolognese	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	455	108	2,3	0,5	16,1	3,1	5,2	0,20
99222	13	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Nee	•••	•	•	500	320	77	2,2	1,9	10,0	3,7	3,5	0,12
84513	14	Rundervink met mosterdsaus, gestoofde spitskool en gekookte aardappelen	B	Ja	Nee	•••	•	•	490	410	99	4,3	2,1	9,8	1,8	4,3	0,11

 GEVOGELTE

99230	15	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	A	Ja	Ja	••	•	•	500	459	110	5,2	2,3	9,4	3,7	5,7	0,21
99225	16	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	444	106	4,7	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
99226	17	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Ja	•••	•	•	470	351	85	3,7	2,1	7,7	0,8	4,3	0,07
99228	18	Kippenbout met bonne femme	A	Ja	Ja	••	••	••	500	559	134	6,7	1,7	8,1	1,3	9,4	0,17
160277	19	Kalkoenrollade in jus met preistampot	A	Nee	Ja	•••	•••	••	500	312	74	1,4	0,2	9,3	1,7	5,5	0,24
160280	20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	A	Nee	Ja	••	•	•	500	532	127	4,6	1,9	13,3	1,3	7,5	0,24
160289	21	Kipkerrie met doperwtjes-worteltjes en gekruide rijst	A	Ja	Ja	••	•	•	500	462	111	3,3	2,2	13,7	2,4	5,7	0,12

 VARKENSVLEES

84545	22	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	A	Nee	Nee	•••	••	•	490	408	97	3,4	1,3	11,4	3,7	4,1	0,13
99233	23	Speklapjes in jus en andijviestampot met spekjes	B	Nee	Nee	••	•	•	470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,6	0,21
99234	24	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	A	Ja	Nee	•••	•••	•	500	416	99	2,4	0,5	14,2	6,8	4,5	0,16
84540	25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	B	Ja	Ja	•••	•	•	490	358	86	3,1	2,1	8,9	1,2	4,7	0,15
160284	26	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	A	Ja	Nee	••	•	•	500	419	101	5,7	1,7	7,7	1,6	3,7	0,15
912985	27	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	A	Ja	Nee	•••	••	••	495	378	90	4,0	1,1	8,6	0,8	4,3	0,11

 VIS

99241	28	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	434	104	5,6	0,9	7,1	1,6	5,5	0,18
99238	29	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	A	Ja	Nee	••	•	•	500	513	124	4,9	2,2	12,0	1,7	6,1	0,27
124510	30	Thaise viscurry en witte rijst	A	Ja	Ja	•••	•	•	490	396	95	2,8	1,4	12,0	2,1	5,1	0,18
99250	31	Pangafilet in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	A	Ja	Ja	•••	•	•	500	373	90	4,0	1,3	7,8	2,7	5,1	0,21

 VEGETARISCH

99246	32	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	A	Ja	Nee	•••	••	••	500	413	99	4,6	1,2	9,3	1,4	4,1	0,12
99248	33	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	A	Ja	Nee	••	•••	•••	500	480	114	3,6	0,4	14,7	5,4	4,4	0,19
416691	34	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A	Nee	Nee	••	•••	•••	500	428	102	1,1	0,1	17,4	4,7	4,4	0,11
99244	35	Vegetarische balletjes in satésaus met tjab tjoy en nasi goreng	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	516	123	5,1	1,0	13,9	4,6	4,6	0,25
160293	36	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B	Ja	Nee	•••	•	•	500	413	100	4,9	1,6	10,0	1,4	3,0	0,15
99247	37	Omelet champignon in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Ja	Nee	•••	•	•	500	360	86	4,1	1,4	8,6	2,9	2,9	0,27

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

••• Bij voorkeur

•• Middenweg

• Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Gemalen*

 RUNDVLEES

913509	1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Nee	Nee	••	•	•	575	390	96	5,0	1,6	7,9	1,7	3,9	0,67
912862	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	345	82	2,4	0,6	10,4	4,3	3,9	0,77
661547	3	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	•••	550	412	99	4,1	1,0	9,4	3,3	5,3	0,96
661495	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•••	••	590	343	82	2,7	0,6	9,5	3,8	4,0	0,77

 GEVOGELTE

661644	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	590	301	72	2,7	0,5	8,1	1,2	3,0	0,64
45654	6	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	••	•••	••	575	448	107	5,6	1,1	9,2	2,3	4,2	0,82
661767	7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Nee	•••	•••	••	590	301	72	2,2	0,4	8,7	1,5	3,5	0,76
45655	8	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	360	86	3,3	0,8	10,6	4,3	2,6	0,67

 VARKENSVLEES

661945	9	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	590	298	71	2,7	0,5	7,6	1,6	3,4	0,67
45658	10	Speklapjes met jus en preistamppot	Nee	Nee	••	•	•	540	444	107	6,1	1,8	8,7	1,7	3,6	0,73
45661	11	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	Ja	Nee	••	•	•	580	449	108	5,6	1,6	9,2	2,0	4,1	0,59

 VIS

662006	12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	Ja	Nee	••	•	•	560	392	95	4,7	2,0	7,6	1,9	4,6	0,46
662014	13	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	580	364	88	3,6	1,4	9,1	3,7	3,7	0,61
662027	14	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	•••	560	438	105	5,5	0,9	7,8	1,9	5,3	0,64

 VEGETARISCH

913541	15	Vegetarische balletjes in satésaus met tjam tjoey en nasi goreng	Ja	Nee	••	•••	•	600	433	104	4,3	1,0	10,4	4,6	4,8	0,73
913350	16	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	570	375	90	4,4	1,4	9,1	3,5	2,7	0,84
666254	17	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	••	••	570	431	103	5,4	1,3	8,8	2,0	4,0	0,57

VOEDINGSWIJZER *Zoutarm gemalen*

 RUNDVLEES

913512	1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	••	•	•	575	501	94	4,9	1,6	7,8	1,4	3,8	0,06
912867	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	304	73	2,1	0,4	9,9	3,8	2,7	0,13
664171	3	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	•••	550	404	97	4,0	1,0	9,1	3,0	5,2	0,13
664155	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•••	••	590	309	74	2,2	0,4	9,6	3,7	2,8	0,07

 GEVOGELTE

664244	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	590	298	71	2,7	0,5	7,8	1,0	3,1	0,08
45664	6	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	348	83	2,7	0,6	10,4	4,1	3,3	0,09
664304	7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Nee	•••	•••	••	590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09

 VARKENSVLEES

665261	8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	590	292	70	2,6	0,5	7,4	1,4	3,4	0,07
27644	9	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Nee	•••	••	••	575	341	82	3,5	1,1	7,4	1,9	4,0	0,06

 VIS

665363	10	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	••	••	580	384	92	4,2	1,2	8,5	3,1	4,5	0,15
665428	11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	•••	560	432	103	5,4	0,9	7,5	1,6	5,2	0,12

 VEGETARISCH

913355	12	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	570	368	88	4,3	1,4	8,9	3,3	2,6	0,20
27664	13	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	••	••	570	429	103	5,4	1,4	8,7	1,8	3,9	0,10

VOEDINGSWIJZER *Gluten- & lactosevrij*

 RUNDVLEES

913494	1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	306	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59
912841	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	••	•••	•••	530	323	77	2,2	0,3	10,1	3,6	3,5	0,60
717115	3	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	•••	•••	•••	550	368	88	3,6	0,7	8,4	2,5	4,8	0,84
659273	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	••	550	337	80	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62

 GEVOGELTE

660923	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	550	329	79	3,1	0,5	7,7	1,0	4,0	0,55
45668	6	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	Ja	Nee	••	•	•	470	483	115	5,1	2,4	11,1	3,5	5,7	0,72
660567	7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•••	••	525	290	69	1,6	0,3	8,4	1,0	4,5	0,62

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Gluten- & lactosevrij*

VARKENSVLEES			>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
660656	8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	...	...	...	550	336	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62
660106	9	Varkensstoofpotje met groentemix en mini krieltjes	Ja	Ja	...	...	...	495	343	82	2,3	0,5	9,6	2,2	4,3	0,74
27643	10	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	...	...	..	540	300	72	1,9	0,4	8,4	1,6	4,3	0,62
VIS																
660680	11	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	...	...	...	545	335	80	2,9	0,4	9,0	3,7	3,7	0,66
660716	12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	..	...	...	560	414	99	5,1	0,8	7,3	1,4	5,2	0,61
914063	13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	Nee	Nee	•	...	•	495	618	148	5,3	0,9	18,3	1,1	6,1	0,84
VEGETARISCH																
913326	14	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	...	...	...	520	348	83	3,5	0,7	9,1	3,5	3,0	0,62
660965	15	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Nee	Nee	..	...	..	535	395	94	4,1	0,8	9,5	1,3	3,9	0,52

... Bij voorkeur .. Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Bijgerechten*

HELDERE SOEP			eiwitrijk	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
471845	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	96	23	0,6	0,2	1,7	0,7	2,5	0,85
162323	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	100	24	0,5	0,1	1,7	0,2	3,2	0,84
180318	3	Runderbouillon	Ja	200	31	7	0,1	0,0	0,6	0,3	1,0	0,85
179249	4	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	137	33	0,2	0,1	6,1	2,6	1,1	0,80
124522	5	Uiensoep vegetarisch	Nee	200	197	47	2,8	0,4	3,6	1,9	0,7	0,82
GEBONDEN SOEP												
479924	6	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	197	47	1,3	0,7	6,5	2,7	2,1	0,83
469238	7	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	281	71	5,3	4,9	3,8	0,8	1,0	0,86
142634	8	Mosterdsoep met spekjes	Nee	200	394	94	6,8	1,6	4,3	2,1	3,2	0,86
313005	9	Koninginnesoep met kip	Nee	200	293	73	5,1	4,6	4,0	1,5	1,7	0,82
672771	10	Paddenstoelensoep vegetarisch	Nee	200	275	69	4,9	4,4	4,2	1,0	1,1	0,86
RIJKGEVULDE SOEP												
143149	1	Noordzee vissoep	Ja	350	274	67	2,5	1,7	4,8	2,5	5,2	0,83
160320	2	Provençalse vissoep	Ja	350	356	86	3,8	0,7	4,9	3,3	8,0	0,78
143151	3	Chinese tomatensoep	Ja	350	230	55	1,1	0,4	7,4	5,3	3,3	0,85
143152	4	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	Ja	350	87	21	0,4	0,1	1,2	1,1	2,4	0,84
SOEPEN ZOUTARM												
180986	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	95	23	0,6	0,2	1,6	0,6	2,6	0,28
181160	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	94	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,0	0,26
317897	3	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	140	33	0,2	0,0	6,3	2,7	1,3	0,26
182603	4	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	192	46	1,1	0,7	6,4	2,7	2,2	0,30
182784	5	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25
313013	6	Koninginnesoep met kip	Nee	200	281	70	4,8	4,3	3,9	1,4	1,8	0,23
SALADES												
762830	1	Appel rozijnen compote	Nee	150	314	74	0,4	0,2	16,6	14,9	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	250	60	2,4	0,3	8,5	7,1	0,5	0,31
160476	4	Appelmoes	Nee	100	260	61	0,1	0,1	14,0	14,0	0,5	0,00
TOETJES												
144546	1	Chocoladevla	Nee	150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
144548	2	Vanillevla	Nee	150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
144542	3	Ananasvla	Nee	150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
144544	4	Appel-kaneelvla	Nee	150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
144541	5	Advocaatvla	Nee	150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
160492	6	Chocoladepudding	Nee	200	519	124	4,5	3,3	17,0	15,0	3,5	0,16
144550	7	Yoghurt abrikoos	Nee	150	386	92	3,2	2,0	12,1	11,9	3,7	0,10
144551	8	Yoghurt bosbes	Nee	150	392	94	3,2	2,0	12,5	12,3	3,7	0,10
144549	9	Yoghurt aardbei	Nee	150	390	93	3,2	2,0	12,4	12,4	3,7	0,10
124570	10	Chocolade mousse	Nee	90	1041	249	11,5	9,4	28,1	17,5	5,7	0,12
124571	11	Tiramisu	Nee	80	1015	242	9,8	6,7	31,2	21,1	4,7	0,19
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	4,1	17,1	8,3	1,7	0,07
160493	14	Vanillepudding	Nee	200	486	116	4,4	3,6	16,0	14,0	3,0	0,17
913452	15	Stoofpeertjes	Nee	150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00

... 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 voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wekelijks heeft u een ruime keuze uit met zorg bereide hoofdgerechten (ook vegetarisch), 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.

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