MAALTIJDBROCHURE 2021/2022

SMAKELIJK

VERS, GEZOND & LEKKER

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze Smakelijke maaltijden. Ons menu aanbod biedt met wisselende gerechten alle keus om in elk seizoen iets lekkers te kiezen.

www.maaltijdservicerijnenijssel.nl
Telefoon 0314 - 323 232

Maaltijdservice Rijn en IJssel

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar t/m het eerste kwartaal van 2022.

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 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

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.

Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes 21

Enorme keuze in vegetarische gerechten

Inhoud

Voorwoord	4
8 vragen over Nutri-Score beantwoord	5
Voor een duurzame toekomst!	6
Over eten bewaren en besparen	7
Thema & feestdagen	8
Seizoensspecials	12
Soepen	14
Rundvlees	16
Gevogelte	18
Varkensvlees	20
Vis	22
Vegetarisch	24
Eiwitverrijkte maaltijden	26
Toetjes	28
Menukaart zoutarm	30
Menukaart gluten- en lactosevrij	33
Menukaart gemalen	34
Menukaart zoutarme gemalen	35
Voedingswijzer	36

EEN SMAKELIJK

VOORWOORD

Wat fijn dat u de vernieuwde Smakelijk in handen heeft. Vernieuwd? Ja zeker, want deze keer betreft het een editie voor het hele jaar. En dat is wel zo duurzaam en makkelijk. Bovendien kunnen wij u op deze manier een nóg ruimer aanbod tonen.

In deze Smakelijk willen wij graag aandacht besteden aan duurzaamheid. Het tegengaan van voedselverspilling is natuurlijk heel duurzaam. Vroeger werd er sowieso geen eten weggegooid. Destijds was dat vooral om geld te besparen. Tegenwoordig maken steeds meer mensen bewuste keuzes niet alleen om geld te besparen maar ook om het milieu te sparen. Wij zetten de tips om eten te bewaren en te besparen van vroeger en nu voor u op een rij in deze Smakelijk.

Niet alleen duurzame keuzes, maar ook gezonde keuzes vinden wij belangrijk. Nutri-Score, het nieuwe voedselkeuzelogo dat dit jaar in Nederland wordt ingevoerd, kan bijdragen aan een gezonde keuze. Op onze maaltijden hebben wij de Nutri-Score reeds weergegeven. Daarom geven wij antwoord op de meest gestelde vragen over dit nieuwe logo.

Wilt u informatie over de samenstelling van onze maaltijden? Deze vindt u achterin deze brochure in de voedingswijzer.

In deze vernieuwde Smakelijk ook ruimte voor iets vertrouwds. Onze koks hebben natuurlijk weer hun uiterste best gedaan om de lekkerste maaltijden voor u te koken. Want iedere dag lekker, duurzaam en gezond eten, daar helpen wij u graag bij.

Wij wensen u veel leesplezier en eet Smakelijk!

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 meest gestelde 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 waarschijnlijk in de loop van dit jaar.

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.

GEZONDE A KEUS

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 stofjes 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

VOOR EEN DUURZAME TOEKOMST!

Vlees

Een aantal maaltijden bevatten vlees met een Beter Leven keurmerk. In ons aanbod hebben we 6 maaltijden die voorzien zijn van 2 Beter Leven sterren. Dit betekent dat er ruim voldoende aandacht is voor dierenwelzijn, alle dieren krijgen nog meer ruimte en mogen naar buiten. Vlees met het Beter Leven keurmerk is daardoor beter voor het welzijn van de dieren, wat de smaak van het vlees ten goede komt.

De volgende maaltijden bevatten 2 Beter Leven sterren:

» Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden

» Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

» Stevig gevulde maaltijdsoep met gehakt, erwten, wortel en aardappel

» Hollandse hachee met hutspot

» Boeuf bourguignon, met worteltjes en gekookte aardappelen

» Daging rendang met sajourboontjes en witte rijst

Daarnaast bevatten 4 maaltijden Natuurvlees. De runderen krijgen hierbij volop de ruimte in Nederlandse natuurgebieden en op deze wijze wordt er aan natuurbehoud gedaan. Dit is vlees waarin je de natuur proeft. Natuurvlees is heerlijk mals en sappig vlees met een volle karakteristieke smaak. Je herkent Natuurvlees in de brochure aan het volgende logo:

Visvangst MSC of ACS

Binnen ons aanbod aan visgerechten hebben we een tweetal gecertificeerde maaltijden. De pangafilet in Provençaalse saus is voorzien van een MSC-keurmerk, dat betekent dat dit duurzaam gevangen vis is. Kibbeling met ravigottesaus is voorzien van een ACS-keurmerk wat bekent dat het verantwoord gekweekt is. Wij werken er natuurlijk hard aan om dit verder uit te breiden.

Verpakking

Ook bij de keuze voor onze verpakking staat het milieu bij ons centraal. Uit onderzoek is gebleken dat onze vertrouwde zwarte verpakkingen niet goed gerecycled kunnen worden. Daarom vind je onze maaltijden vanaf nu in een transparante verpakking. Dezelfde heerlijke maaltijd, alleen in een duurzamer jasje.

Vroeger en nu:

OVER ETEN **BEWAREN** EN **BESPAREN**

Vroeger deed u er waarschijnlijk alles aan om geen eten te verspillen, simpelweg omdat er niet voldoende voedsel was. In deze tijd is er gelukkig voldoende eten en drinken. Tóch gaan we ook nu steeds zuiniger om met eten. Dat heeft tegenwoordig ook een mooie reden; we willen graag duurzaam omgaan met het aanbod van ons eten en drinken. Daarom zetten wij de bewaar- en bespaartips van vroeger en nu voor u op een rij.

Kliekjesdag

Vroeger werd eten niet weggegooid. Tegenwoordig gooien we gemiddeld 34 kilo eten per persoon per jaar weg. Gelukkig is dat aan het veranderen en gaan er met z'n allen bewust met eten om. Het bewaren van maaltijden wordt weer populairder net als het eten van kliekjes.

Oud brood verwerken

Oud brood is minder lekker dan vers brood, maar weggooien is zonde. Vroeger maakte u er misschien broodpap of wentelteefjes van. Tegenwoordig eindigt een oude boterham vaker als geroosterd broodje of als tosti. Maar weggooien blijft nog altijd zonde en is vaak niet nodig.

Dun schillen, minder verspillen

De aardappelen zo dun mogelijk schillen. Was dat bij u thuis vroeger ook de gewoonte? Hoe dunner je schilt, hoe minder je verspilt. Overigens zijn aardappelen ook met schil prima eetbaar. En de schillen van wortels, bijvoorbeeld, zijn goed te verwerken in een soep en appelschillen zijn geschikt om heerlijke appelchips van te maken.

Wel / geen houdbaarheidsdatum

Er is een groot verschil tussen de houdbaarheidsdatum op verse producten (Te Gebruiken Tot) en die op langer houdbare producten (Tenminste Houdbaar Tot). Het belangrijke verschil is dat Te Gebruiken Tot (TGT) op de verpakking van bederfelijke producten staat. Na die datum kunt u het product beter niet meer eten. Tenminste Houdbaar Tot (THT) is een kwaliteitsgarantie. Het is een garantie die de fabrikant geeft dat het tot die datum dat het prima van smaak is. Je hoeft het daarna niet direct weg te gooien, maar u kunt zelf beoordelen of het product nog eetbaar is. Steeds vaker staat er op langer houdbare producten geen houdbaarheidsdatum. Bederven kunnen deze producten vaak niet. Alleen kan de kwaliteit na een bepaalde datum wat achteruitgaan. Het is daarom belangrijk om altijd goed te ruiken. Producten die niet goed meer ruiken, kunt u beter wel weggooien.

Wecken

Heeft u vroeger ook groente en fruit geweckt om het langer houdbaar te maken? Tegenwoordig hoeft dat niet meer, want er is volop keuze in geconserveerde groente- en fruitsoorten. Toch neemt de populariteit van zelf producten conserveren toe. Sterker nog het is heel hip!

Groente van het seizoen

Sperziebonen uit Kenia of peultjes uit Mozambique, dat was vroeger ondenkbaar. Toen at u de groente van het seizoen. Tegenwoordig is er volop keuze, maar kiezen steeds meer mensen toch weer voor seizoensproducten die van dichterbij komen. Deze keuze wordt bewust gemaakt om het milieu te sparen en is ook nog vaak goedkoper!

Minder vlees

Vroeger stond er niet altijd vlees op het menu omdat het een luxeproduct was. Tegenwoordig eten steeds meer mensen bewust vegetarisch of kiezen ervoor om niet iedere dag vlees te eten. Minder vlees eten leidt tot minder uitstoot van broeikasgassen, waardoor het milieu minder wordt belast.

Thema & feestdagen

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.
Alle wisselgerechten zijn ook zoutarm verkrijgbaar.

Smakelijk Pasen

LEVERBAAR
VANAF 22 MAART T/M 11 APRIL 2021

1 **Kalkoenrollade met dragonjus** en sjalot-tomatencompote, groentemix en gebakken krielaardappeltjes

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

3 **Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus** met groentecurry en notenrijst

Asperges: het witte goud

LEVERBAAR
VANAF 12 APRIL T/M 6 JUNI 2021

1 **Aspergesoep** vegetarisch

1 **Asperges hollandaise** met krieltjes

2 **Asperge Brabançonne**

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

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

Zomers genieten

LEVERBAAR
VANAF 14 JUNI T/M 8 AUGUSTUS 2021

1 **Paëlla** met kabeljauw en gamba's

2 **Varkenshaas met champignon-pepersaus,** bonne femme

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

Feestelijk kerstmenu

Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie *1*

Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel *2*

Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes *3*

Basmatirijstschotel met pompoen en noten *4*

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 **22 maart 2021 t/m 19 september 2021.**
De **herfst / winter** maaltijden zijn verkrijgbaar vanaf **20 september 2021 t/m 20 maart 2022.**

LENTE & ZOMER
LEVERBAAR WEEK 12 T/M 37

11 — 7 Z-

Courgettesoep vegetarisch

12 — 8 Z-

Thaise kippensoep

5

Lasagne bolognese
met Toscaanse groentemix

6 — 5 Z-

Rode linzencurry
met witte rijst

7 — 6 Z-

Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie

8

Gehaktbrood met tomaat, sperziebonen en aardappeltjes in de schil

9 — 7 Z-

Kabeljauw in paprika-tomatensaus met groentemix en volkorenpasta

10

Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles

11

Kiproti met sperzieboontjes een gekookte eitje en gekookte aardappelen

EXTRA GEZOND

HERFST & WINTER
LEVERBAAR WEEK 38 t/m 11

11 — 7 Z-

Erwtensoep met spekjes en worst

12 — 8 Z-

Bruine bonensoep met spek

5 — 5 Z-

Hollandse hachee
met hutspot

6

Speklapje met piccalilly en boerenkoolstamppot

7

Rookworst met jus en boerenkoolstamppot

8 — 6 Z-

Rundersaucijs met jus en zuurkoolstamppot

9

Verse worst met jus en hutspot

10 — 7 Z-

Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes

11

Boeuf bourguignon
met worteltjes en gekookte aardappelen

12

Plantaardige kipstukjes
in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

EXTRA GEZOND

■ Bestelnummer standaard Z- Bestelnummer zoutarm ◉ Standaard eiwitrijke maaltijd

SOEPER LEKKER

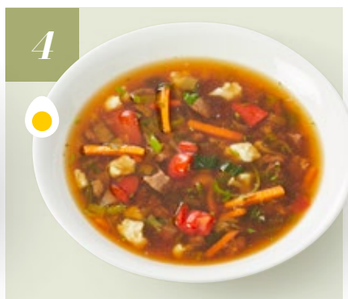
MAALTIJDSOEP

1 Noordzee **vissoep**

Nieuw in het aanbod! Goedgevulde maaltijdsoepen van 350 gram boordevol lekkere groenten. De maaltijdsoepen zijn bereid volgens authentiek recept en heerlijk als lunch of als avondmaal! Lekker voor de variatie en voedzaam door de vitamines en groenten. Tip: vul de maaltijdsoep aan met een broodje.

2 **Bouillabaisse**

3 **Chinese tomatensoep**



4 Rijkelijk gevulde **maaltijd groentesoep** met rundvlees

HELDERE SOEP

1 (1 Z-) **Groentesoep** met balletjes

2 (2 Z-) **Kippensoep** met vermicelli

3 **Runderbouillon**

4 (3 Z-) **Tomatensoep** met prei vegetarisch

5 **Uiensoep** vegetarisch

GEBONDEN SOEP

6 (4 Z-) **Tomatensoep** met balletjes

7 (5 Z-) **Champignonsoep** vegetarisch

8 **Mosterdsoep** met spekjes

9 (6 Z-) **Koninginnesoep** met kip

10 **Paddenstoelensoep** vegetarisch

Bestelnummer standaard · Bestelnummer zoutarm · Standaard eiwitrijke maaltijd

EEN LEKKERE MALSE RUNDERVINK

13

B

8 Z-

Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

14

C

Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden

15

B

Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen

16

A

11 Z-

Macaroni bolognese

17

C

9 Z-

Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

18

B

10 Z-

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

19

A

Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

20

A

Maaltijdsoep met rundergehakt, erwten, wortel en aardappel

NIEUW & BIJZONDER

21

C

Daging rendang met sajourboontjes en witte rijst
Dit klassieke Indonesische stoofgerecht bestaat uit rundvlees in een saus van kokosmelk met knoflook, peper, gember, kurkuma en andere oosterse kruiden. De sajoer boontjes smaken er heerlijk bij en de rijst is de perfecte tegenhanger van al deze kruidige smaken. Deze maaltijd bevat Natuurvlees, vlees van runderen die in Nederlandse natuurgebieden hebben gegraasd.

22

A

Spaanse gehaktballetjes in pittige tomatensaus, spinazie met kikkererwten en knoflook-aardappeltjes
Wat een verrassend gerecht! De gehaktballetjes met knoflookaardappeltjes zijn al typisch Spaans. De kikkererwten met spinazie (garbanzos con espinacas) zijn een bekend bijgerecht uit de Zuid Spaanse stad Sevilla en maken dit gerecht helemaal af. De combinatie versterkt de verschillende smaken.

Bestelnummer standaard · Bestelnummer zoutarm · Standaard eiwitrijke maaltijd

23

A

Provençaalse volkorenpastaschotel met kip

24

C

Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen

25

B

13 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

29

B

15 Z-

Kippenbout met bonne femme

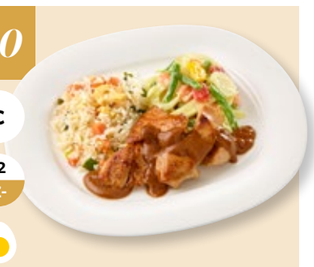
28

B

14 Z-

Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden

30

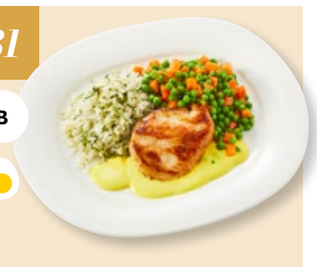


C

12 Z-

Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng

31



B

Kipkerrie met doperwtjes-worteltjes en gekruide rijst

NIEUW & BIJZONDER

32

C

Kip tandoori met curry bloemkool en biryani
Wat een smaakvolle combinatie: deze Indiase curry met bloemkool, kip tandoori én biryani. Kip tandoori is gemarineerd in yoghurt en kruiden. Biryani is een echt feestgerecht, want het gemengde rijstgerecht biryani wordt in India gegeten op speciale momenten. Proef de ultieme smaak van India!

33

A

Bulgur-quinoaschotel met groente en zoetzure kip
Bulgur wordt gemaakt van verschillende soorten tarwe en de zaden van quinoa lijken op graan. Bulgur en quinoa smaken samen heerlijk door hun structuren. In combinatie met de groente en de zoetzure kip is dit een bijzonder smaakvol gerecht.

Romige kip kerrie

Bestelnummer standaard · Bestelnummer zoutarm · Standaard eiwitrijke maaltijd

Varkensreepjes in stroganoffsaus

Stroganoff is een klassieke Russische saus die zijn oorsprong vindt in de 18e eeuw

34

C

Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes

35

C

Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes

36

B

16 Z-

Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

37

A

17 Z-

Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes

38

C

18 Z-

Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng

39

A

Verse worst met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

40

B

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

41

C

19 Z-

Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen

42

B

Varkensstoofpotje met sperziebonen en gekookte krieltjes

43

A

Varkensreepjes in stroganoffsaus met doperwtjes en gebakken krieltjes

Bestelnummer standaard · Bestelnummer zoutarm · Standaard eiwitrijke maaltijd

Romige zalm pasta!

44

B

20 Z-

Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

45

B

Zalm met tomaten-venkelsalsa, groentemix en gekruide zilvervliesrijst

46

B

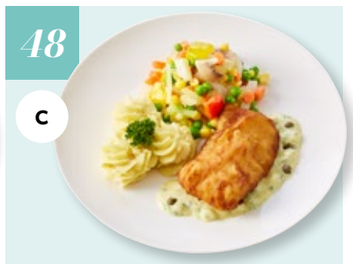
Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

47

C

21 Z-

Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes



48

C

Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappel-puree met tuinkruiden

49

B

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

50

C

Farfalle met gamba's en tonijn in een pittige tomatensaus met doperwten, paprika en courgette

NIEUW & BIJZONDER

51

C

Thaise viscurry met witte rijst
In de Thaise keuken wordt veel gekookt met kruiden, kokosmelk en vis. Deze karakteristieke combinatie proef je terug in dit gerecht van currypasta, kokosmelk, vis, groenten en kruiden. De witte rijst neutraliseert de ietwat pittige smaak van deze heerlijke curry.

Bestelnummer standaard · Bestelnummer zoutarm · Standaard eiwitrijke maaltijd

Lekker Indiase TANDOORI

52 B 22 Z-

Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes

53 A 23 Z-

Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

54 A

Vegetarische grillstukjes met pomodorisaus en zilvervliesrijst-groenteschotel

55 A

Volkoren macaronischotel

56 A

Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot

57 B 25 Z-

Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng

58 B 27 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

64 B

Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

Bestelnummer standaard · Bestelnummer zoutarm · Standaard eiwitrijke maaltijd

EIWITVERRIJKTE MAALTIJDEN

Carezzo

Rijk aan smaak, rijk aan 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.

1

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes

2

Kipsaté met nasi en Sajourboontjes

3

Boerenkoolstamppot met rookworst

4

Hutspot met hachee

5

Runderstooflapje met puree en rode kool

6

Macaroni Bolognese

7

Pasta penne met zalm en vergeten groenten

8

Babi Pangang met bami en atjar ananas

9

Varkenshaas met puree en botergroenten

10

NIEUW

Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst

11

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

12

NIEUW

Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel

■ Bestelnummer standaard Bestelnummer zoutarm Standaard eiwitrijke maaltijd

TOETJES

Verwen jezelf met één van deze heerlijke toetjes

Er gaat natuurlijk niets boven een heerlijk toetje! Nieuw in het aanbod zijn de Pur Natur fruityoghurts. Dat zijn volle roeryoghurts op een rijkelijk bedje van 100% biologische vruchten. Ook de vla's van Zuivelhoeve zijn vernieuwd en nu nog lekkerder van smaak. Maar u kunt natuurlijk ook voor een écht verwentoetje kiezen. Zo hebben we een heerlijke chocolade mousse, een traditioneel Italiaanse tiramisu of een frisse limoncello.

1	Chocoladevla
2	Vanillevla
3	Ananasvla
4	Appel-kaneelvla
5	Advocaatvla
6	Yoghurt naturel
7	Yoghurt abrikoos - Pur Natur
8	Yoghurt bosbes - Pur Natur
9	Yoghurt met aardbei - Pur Natur
10	Chocolade mousse
11	Tiramisu
12	Limoncello dessert
13	Rijstepap vanille
14	Rijstepap appel-rozijnen-honing
15	Stoofpeertjes

RUNDVLEES

		Prijscodering	
8	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913499	B
9	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	99220	C
10	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	99251	B
11	Macaroni bolognese	170850	A

GEVOGELTE

12	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	99230	C
13	Drumsticks in kippenjus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	99225	B
14	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	99226	B
15	Kippenbout met bonne femme	99228	B

VARKENSVLEES

16	Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	84545	B
17	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	99233	A
18	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	99234	C
19	Varkenshaasstukjes in champignonsaus, met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	84540	C

VIS

		Prijscodering	
20	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	99241	B
21	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	99238	C

VEGETARISCH

22	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	99246	B
23	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	99248	A
24	Spaghetti bolognese vegetarisch	112896	A
25	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	99244	B
26	Vegetarische hachee, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	112892	B
27	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	99247	B

MENUKAART *Gluten- & lactosevrij*

RUNDVLEES

5	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913494
6	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912841
7	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	717115
8	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	659273

GEVOGELTE

9	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	660923
10	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45668
11	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	660567

VARKENSVLEES

12	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	660656
13	Varkensstoofpotje met groentemix en mini krieltjes	660106
14	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27643

VIS

15	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	660680
16	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	660716
17	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	914063

VEGETARISCH

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

MENUKAART *Gemalen*

		Prijscodering	
	RUNDVLEES		
5	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913509	B
6	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
7	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	661547	B
8	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	661495	C
	GEVOGELTE		
9	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	661644	B
10	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	45654	A
11	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	661767	B
12	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45655	C
	VARKENSVLEES		
13	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	661945	B
14	Speklapjes met jus en preistamppot	45658	A
15	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	45661	A
	VIS		
16	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	662006	B
17	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	662014	B
18	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	662027	B
	VEGETARISCH		
19	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	913541	B
20	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913350	B
21	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	666254	B

MENUKAART *Zoutarm gemalen*

		Prijscodering	
	RUNDVLEES		
3	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	913512	B
4	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	912867	C
5	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	664171	A
6	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	664155	C
	GEVOGELTE		
7	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	664244	B
8	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	45664	C
9	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	664304	B
	VARKENSVLEES		
10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	665261	B
11	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	27644	B
	VIS		
12	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	665363	B
13	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	665428	B
	VEGETARISCH		
14	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	913355	B
15	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	27664	B

VOEDINGSWIJZER *Standaard*

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
RUNDVLEES																	
913504	13	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	283	67	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,51
99182	14	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Nee	•••	•••	•••	500	389	93	3,4	0,3	10,4	4,0	4,6	0,75
142652	15	Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen	B	Ja	Nee	•••	•	•	500	340	81	2,9	1,2	9,4	1,1	3,6	0,51
170847	16	Macaroni bolognese	B	Ja	Ja	••	•••	•	500	432	103	2,3	0,5	14,7	3,2	5,2	0,68
99184	17	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B	Nee	Nee	•••	•••	•••	500	353	84	2,6	0,6	10,2	4,0	4,0	0,73
99186	18	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	B	Ja	Ja	•••	••	••	500	385	92	4,0	1,1	7,0	1,8	6,2	0,73
99181	19	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	538	129	4,0	1,1	16,1	2,8	5,7	0,50
142654	20	Maaltijdsoep met rundergehakt, erwten, wortel en aardappel	B	Nee	Ja	•••	•	•	500	352	84	4,2	1,9	5,9	1,2	5,0	0,74
84514	21	Daging rendang met sajourboontjes en witte rijst	B	Ja	Nee	••	•	•	495	471	113	3,8	1,6	14,0	2,3	5,2	0,58
142618	22	Spaanse gehaktballetjes in pittige tomatensaus, spinazie met kikkererwten en knoflook-aardappeltjes	B	Ja	Nee	••	••	••	500	563	134	6,4	1,6	13,3	2,1	5,1	0,76
GEVOGELTE																	
99176	23	Provençaalse volkorenpastaschotel met kip	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	445	106	3,5	0,7	12,4	2,5	5,3	0,78
142655	24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	369	88	2,2	0,7	9,2	1,4	6,8	0,53
99166	25	Drumsticks in kippenjus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	B	Ja	Ja	••	••	••	500	445	107	4,7	1,2	7,6	1,8	7,6	0,73
142656	26	Kipkarbonade met kippenjus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	411	98	3,5	1,0	9,9	3,0	6,0	0,56
84529	27	Kipfilet in champignonsaus met broccoli en rösti rondjes	B	Ja	Ja	•••	••	••	445	433	103	4,1	1,2	8,6	1,1	6,9	0,73
99167	28	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	•••	•••	••	470	377	90	3,6	0,6	8,4	1,2	5,2	0,65
99170	29	Kippenbout met bonne femme	A	Ja	Ja	••	••	••	500	563	135	6,8	1,7	8,1	1,4	9,4	0,73
99171	30	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	B	Ja	Ja	••	•	•	500	492	117	5,1	2,3	11,3	3,8	6,0	0,80
142663	31	Kipkerrie met doperwtjes-worteltjes en gekruide rijst	B	Ja	Ja	••	•	•	500	479	115	3,2	2,1	14,1	2,5	6,4	0,56
142617	32	Kip tandoori met curry-bloemkool en Indiase rijstschotel	B	Ja	Nee	••	•	•	500	550	134	6,6	3,6	11,8	3,9	5,7	0,82
124495	33	Zoet zure kip en bulgur-quinoaschotel met groenten	B	Ja	Ja	••	•••	•••	460	531	126	3,3	0,4	16,4	4,9	6,4	0,73
VARKENSVLEES																	
84535	34	Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	••	470	394	92	2,8	0,5	8,7	2,2	6,9	0,65
912998	35	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	495	327	78	2,7	0,7	8,7	1,0	3,9	0,65
84544	36	Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	B	Nee	Nee	•••	••	••	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
99195	37	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	B	Nee	Nee	••	•	•	470	450	108	5,8	2,3	8,6	1,0	4,6	0,67
290176	38	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	452	107	2,5	0,6	16,3	6,7	4,2	0,84
99194	39	Verse worst met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B	Nee	Nee	•••	•••	•••	500	388	93	3,6	0,7	10,6	4,0	3,5	0,85
142657	40	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en aardappelpuree met spekjes en bieslook	B	Ja	Ja	••	••	••	500	462	110	4,6	1,3	10,6	2,3	5,6	0,79
99192	41	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	B	Ja	Ja	•••	•	•	490	368	89	3,1	2,0	9,0	1,3	5,1	0,59
142664	42	Varkensstoofpotje met sperziebonen en gekookte krieltjes	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	257	61	0,7	0,2	8,7	1,5	4,1	0,52
142665	43	Varkensreepjes in stroganoffsaus met doperwtjes en gebakken krieltjes	A	Ja	Ja	••	•••	•••	500	428	102	3,3	0,7	11,0	1,7	5,6	0,71
VIS																	
99212	44	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	••	•••	••	500	449	107	5,7	0,9	7,6	1,9	5,6	0,63
142659	45	Zalm met tomaten-venkelsalsa, groentemix en gekruide zilvervliesrijst	A	Ja	Nee	••	•••	•••	500	484	115	5,3	0,9	11,5	2,3	5,1	0,67
99210	46	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Ja	Ja	•••	••	••	500	380	91	3,9	1,3	8,3	2,6	5,1	0,65
99209	47	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	B	Ja	Ja	••	•	•	490	510	123	4,9	2,2	11,8	1,9	6,2	0,68
124505	48	Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden	B	Ja	Nee	••	•	•	500	417	101	4,8	2,1	8,5	1,9	5,0	0,66
143163	49	Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en toscaanse groenten	B	Nee	Nee	••	•	•	500	515	124	5,9	2,9	11,8	2,0	5,0	0,78
143161	50	Farfalle met gamba's en tonijn in een pittige tomatensaus met doperwten, paprika en courgette	B	Ja	Ja	••	•••	•	500	434	103	2,5	0,4	13,8	3,1	5,7	0,72
124506	51	Thaise viscurry met witte rijst	B	Ja	Ja	•••	••	•	490	399	96	2,7	1,3	12,3	2,3	5,3	0,72
VEGETARISCH																	
99205	52	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	B	Ja	Nee	•••	••	••	500	414	99	4,6	1,2	9,4	1,6	4,2	0,53
142660	53	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	A	Ja	Nee	•	•••	••	500	615	147	6,9	0,6	14,5	5,6	5,2	0,79
84556	54	Vegetarische grillstukjes met pomodorisaus en zilvervliesrijst-groenteschotel	A	Ja	Nee	••	•••	•••	480	506	120	3,3	0,4	15,8	3,2	5,7	0,79
411146	55	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A	Ja	Nee	••	•••	•••	500	442	105	1,8	0,2	15,8	3,9	5,2	0,66
99204	56	Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	500	321	76	1,1	0,2	10,9	1,4	4,4	0,67
99201	57	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	550	131	5,7	1,1	14,0	4,7	5,2	0,89
99202	58	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	C	Ja	Nee	•••	•	•	490	357	86	4,0	1,4	8,7	2,5	2,9	0,73
142662	59	Falafelschotel met aardappel	A	Ja	Nee	••	•••	•••	500	537	128	3,1	0,4	16,3	2,8	6,3	0,76
143160	60	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	488	116	4,4	1,2	13,6	6,0	5,1	0,77
143165	61	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	B	Ja	Nee	••	•	•	500	480	116	3,8	2,0	13,5	1,5	5,1	0,69
143173	62	Vegetarische tandoori met volkoren quinoa-groenteschotel	B	Ja	Nee	•	•	•	500	627	152	7,1	2,9	14,1	3,6	6,0	0,68
143174	63	Vegetarische nuggets met mosterdsaus, doperwtjes en gekookte aardappelen	A	Ja	Nee	••	•••	•••	500	455	109	3,4	1,1	12,8	1,5	5,4	0,55
143172	64	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B	Nee	Nee	•••	•	•	500	401	97	4,7	1,5	9,2	1,6	3,6	0,79

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

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

Maaltijden 1 t/m 7 zijn wisselmenu's, zie pagina 8 t/m 11.

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.

VOEDINGSWIJZER *Carezzo*

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	1	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	B	Nee	Ja	•••	•	•	350	488	118	3,5	2,6	11,4	1,1	9,4	0,83
91448	2	Kipsaté met nasi en Sajourboontjes	B	Nee	Ja	•••	••	•	350	570	136	5,1	1,7	12,9	5,4	8,7	0,82
91451	3	Boerenkoolstamppot met rookworst	B	Nee	Ja	••	•	•	350	610	147	8,7	3,3	7,8	1,2	8,6	0,83
91456	4	Hutspot met hachee	A	Nee	Ja	•••	•	•	350	446	106	3,8	1,6	8,8	2,3	8,6	0,82
91457	5	Runderstooflapje met puree en rode kool	A	Nee	Ja	•••	•	•	350	454	108	3,9	1,7	8,8	3,1	8,6	0,76
91458	6	Macaroni Bolognese	A	Nee	Ja	•••	•••	•	350	570	136	3,7	0,7	16,2	2,9	8,9	0,75
91460	7	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	B	Nee	Ja	••	•	•	350	619	149	7,9	3,0	9,9	2,0	8,7	0,63
91461	8	Babi Pangang met bami en atjar ananas	B	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	575	137	4,7	1,1	14,2	6,0	8,9	0,83
91469	9	Varkenshaas met puree en botergroenten	B	Nee	Ja	•••	•	•	350	487	117	5,0	2,3	7,5	1,5	9,7	0,78
124992	10	Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst	A	Nee	Ja	•••	••	•	350	577	138	5,3	1,8	12,6	2,3	8,8	0,72
91449	11	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	12	Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel	A	Nee	Ja	•••	•	•	350	545	132	6,3	2,7	8,2	1,7	8,7	0,75

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	8	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	9	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	10	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	11	Macaroni bolognese	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	455	108	2,3	0,5	16,1	3,1	5,2	0,20

GEVOGELTE

99230	12	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	A	Ja	Ja	••	•	•	500	464	111	5,2	2,3	9,7	4,0	5,7	0,20
99225	13	Drumsticks in kippenjus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	A	Ja	Ja	••	•••	••	500	444	106	4,7	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
99226	14	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	A	Ja	Ja	•••	•••	••	470	362	86	3,8	0,7	7,7	0,9	4,4	0,07
99228	15	Kippenbout met bonne femme	A	Ja	Ja	••	••	••	500	559	134	6,7	1,7	8,1	1,3	9,4	0,17

VARKENSVLEES

84545	16	Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	A	Nee	Ja	•••	•••	•••	490	355	84	2,0	0,6	11,2	3,7	4,4	0,14
99233	17	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	B	Nee	Nee	••	•	•	470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,6	0,21
99234	18	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	A	Ja	Ja	••	•••	•	500	451	107	2,8	0,6	14,2	6,8	5,7	0,19
84540	19	Varkenshaasstukjes in champignonsaus, met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•	•	490	364	88	3,0	2,0	8,9	1,2	5,2	0,16

VIS

99241	20	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	A	Ja	Ja	••	•••	••	500	435	104	5,6	0,9	7,2	1,6	5,5	0,18
99238	21	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

VEGETARISCH

99246	22	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	B	Ja	Nee	•••	••	••	500	413	99	4,6	1,2	9,3	1,4	4,1	0,12
99248	23	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
112896	24	Spaghetti bolognese vegetarisch	A	Ja	Nee	••	•••	•	500	453	108	1,7	0,2	17,1	3,7	5,0	0,19
99244	25	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	B	Ja	Nee	••	•••	•	500	521	125	5,1	1,0	14,3	5,0	4,6	0,25
112892	26	Vegetarische hachee, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	A	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	282	67	0,0	0,0	11,7	3,6	3,8	0,26
99247	27	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B	Ja	Nee	•••	•	•	500	359	86	4,0	1,3	8,8	2,4	2,9	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 7 zijn wisselmenu's, zie pagina 8 t/m 11.

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.

VOEDINGSWIJZER *Gemalen*

			>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
RUNDVLEES																
913509	5	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Nee	Nee	••	••	•	575	390	91	4,6	1,3	7,8	1,7	3,7	0,69
912862	6	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	7	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	••	550	412	99	4,1	1,0	9,4	3,3	5,3	0,96
661495	8	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	9	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	590	310	74	2,7	0,5	8,1	1,2	3,6	0,69
45654	10	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	••	•••	•	575	475	114	6,2	1,3	9,3	2,3	4,4	0,88
661767	11	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•••	•••	590	309	74	2,2	0,4	8,7	1,5	4,0	0,81
45655	12	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	361	86	3,1	0,8	10,8	3,9	2,8	0,70
VARKENSVLEES																
661945	13	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	590	303	73	2,7	0,5	7,5	1,7	3,8	0,67
45658	14	Speklapjes met jus en preistamppot	Nee	Nee	••	•	•	540	444	107	6,1	1,8	8,7	1,7	3,6	0,73
45661	15	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	16	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	Ja	Nee	••	•	•	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
662014	17	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	580	364	87	3,6	1,3	9,3	3,3	3,7	0,60
662027	18	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	••	560	439	105	5,5	0,9	7,8	1,9	5,3	0,64
VEGETARISCH																
913541	19	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	Ja	Nee	••	•••	•	600	433	103	4,0	1,0	11,0	4,8	4,9	0,71
913350	20	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	570	372	89	4,3	1,3	9,2	3,5	2,7	0,84
666254	21	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Ja	Nee	••	••	••	570	430	103	5,4	1,3	8,8	2,0	4,0	0,57

VOEDINGSWIJZER *Zoutarm gemalen*

			>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
RUNDVLEES																
913512	3	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	••	••	••	575	501	89	4,5	1,3	7,7	1,4	3,6	0,08
912867	4	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	330	79	2,3	0,5	10,0	3,9	3,7	0,14
664171	5	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	••	550	404	97	4,0	1,0	9,1	3,0	5,2	0,13
664155	6	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Nee	•••	•••	•••	590	336	80	2,4	0,5	9,7	3,7	3,8	0,08
GEVOGELTE																
664244	7	Kipfilet met kippenjus, 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	8	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	575	348	83	2,7	0,6	10,6	3,6	3,3	0,08
664304	9	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Nee	•••	•••	•••	590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09
VARKENSVLEES																
665261	10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	590	297	71	2,6	0,5	7,4	1,4	3,7	0,08
27644	11	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	••	••	575	346	83	3,4	1,1	7,4	1,9	4,3	0,06
VIS																
665363	12	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	••	••	580	384	92	4,1	1,1	8,7	2,7	4,5	0,14
665428	13	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	••	•••	••	560	433	104	5,4	0,9	7,6	1,6	5,2	0,12
VEGETARISCH																
913355	14	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	••	•	•	570	366	88	4,2	1,4	9,0	2,8	2,6	0,19
27664	15	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*

			>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
RUNDVLEES																
913494	5	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	307	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59
912841	6	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	•••	530	360	86	2,5	0,5	10,2	3,5	4,8	0,64
717115	7	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	•••	•••	••	550	368	88	3,6	0,7	8,4	2,5	4,8	0,84
659273	8	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	•••	•••	•••	550	338	81	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62
GEVOGELTE																
660923	9	Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	••	550	345	82	3,1	0,5	8,0	1,1	4,7	0,60
45668	10	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	Ja	Ja	••	•	•	470	498	119	5,1	2,4	11,1	3,5	6,5	0,80
660567	11	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	•••	•••	•••	525	305	73	1,6	0,3	8,7	1,0	5,1	0,68

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Gluten- & lactosevrij*

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.

			>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
VARKENSVLEES																
660656	12	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	•••	•••	••	550	337	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62
660106	13	Varkensstoofpotje met groentemix en mini krieltjes	Ja	Ja	•••	•••	•••	495	357	85	2,5	0,5	9,6	2,3	4,8	0,81
27643	14	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	15	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	545	335	80	2,9	0,4	9,1	3,3	3,7	0,65
660716	16	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	17	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	18	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	•••	•••	•••	520	348	83	3,5	0,7	9,2	3,1	3,0	0,61
660965	19	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*

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
MAALTIJDSOEPEN												
143149	1	Noordzee vissoep	Ja	350	274	67	2,5	1,7	4,7	2,5	5,3	0,83
143150	2	Bouillabaise	Ja	350	222	54	1,7	0,4	3,5	1,7	5,1	0,85
143151	3	Chinese tomatensoep	Ja	350	240	57	1,3	0,5	7,6	5,3	3,3	0,86
143152	4	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	Ja	350	91	22	0,4	0,1	1,2	1,1	2,7	0,86
SOEPEN												
471845	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	96	23	0,6	0,2	1,7	0,7	2,5	0,87
162323	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	107	26	0,7	0,2	1,7	0,2	3,2	0,87
180318	3	Runderbouillon	Ja	200	31	7	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,88
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	3,7	2,0	0,7	0,84
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	282	71	5,3	4,7	4,0	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	298	74	5,2	4,5	4,2	1,4	1,7	0,82
672771	10	Paddenstoelensoep vegetarisch	Nee	200	276	69	4,9	4,2	4,3	1,0	1,1	0,86
SOEPEN ZOUTARM												
180986	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	95	23	0,6	0,2	1,6	0,6	2,6	0,30
181160	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	101	24	0,6	0,2	1,6	0,1	3,1	0,28
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	278	70	5,2	4,7	3,7	0,7	1,2	0,25
313013	6	Koninginnesoep met kip	Nee	200	285	71	4,9	4,2	4,1	1,4	1,8	0,23
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
144552	6	Yoghurt naturel	Ja	150	303	72	3,8	2,4	5,1	5,1	4,3	0,10
144550	7	Yoghurt abrikoos - Pur Natur	Nee	150	386	92	3,2	2,0	12,1	11,9	3,7	0,10
144551	8	Yoghurt bosbes - Pur Natur	Nee	150	932	94	3,2	2,0	12,5	12,3	3,7	0,10
144549	9	Yoghurt aardbei - Pur Natur	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	625	151	8,2	4,0	17,1	8,3	1,7	0,07
672488	14	Rijstepap appel-rozijnen-honing	Nee	150	616	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

••• 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 verantwoorden maaltijd voor u te bereiden die voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wekelijks heeft u een ruime keuze uit met zorg bereidde hoofdgerechten (ook vegetarisch), heerlijke en gezonde salades, ouderwets lekkere soepen en smakelijke nagerechten. Wij bieden diverse dieet-varianten, 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