

MAALTIJDBROCHURE 2024/2025

Smakelijk

LEKKER,
VERS &
GEZOND

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze Smakelijke maaltijden. U hebt genoeg keuze met ons ruime en gevarieerde menuaanbod.

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar van 18 maart 2024 t/m 16 maart 2025.





“

Ze brengen zoveel meer dan verse maaltijden.”

Als elke dag koken een uitdaging voor u wordt, dan zijn verse kant-en-klare maaltijden een uitkomst. Vers bereid, gezond en smaakvol. Het is voornamelijk het werk van vrijwilligers om deze maaltijden elke keer weer bij u te leveren, zelfs tot in de koelkast. Vrijwilligerswerk dat verder gaat dan de bezorging van uw maaltijden.

De bezorgers van uw verse maaltijden zetten namelijk *nét* dat stapje extra. Zij kunnen de maaltijden voor u in de koelkast zetten. Vindt u het lastig om te bestellen? Uw bezorger helpt u graag een handje.

Of zelfs bij het instellen van de magnetron kunnen ze u verder helpen. Misschien maakt u gewoon even een vriendelijk praatje. Net waar u behoefte aan heeft.

Een vriendelijk gebaar

Dat klinkt natuurlijk ontzettend mooi. Vrijwilligers die naast het bezorgen van uw maaltijd ook een sociale functie hebben. Want een vriendelijk gebaar, daar wordt iedereen toch blij van? En een gevulde koelkast met verse, voedzame maaltijden, maakt het helemaal compleet. Dat zorgt weer voor een flinke dosis positieve energie.

Lekkere én voedzame maaltijden, iedere dag weer



De jaareditie van Smakelijk is weer uit! Met een ruim aanbod voor het gehele jaar, dat is wel zo gemakkelijk én vers.

Onze koks hebben 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.

Zoals vertrouwd vindt u onze smakelijke standaardmaaltijden weer terug. Als u wat minder honger hebt, kunt u terecht bij onze kleine maaltijden. Kijk ook eens naar onze lekker-voor-erbij-gerechtes of verwen uzelf met een heerlijk toetje.

Wij wensen u veel leesplezier en eet smakelijk!

Uitleg symbolen

-  Bestelnummer
-  Bestelnummer zoutarm
-  Eiwitrijk
-  Beter Leven keurmerk



Inhoud

Inleiding	2
Voorwoord	3
Soepen	4
Seizoenssoepen	4
Heldere soepen	5
Gebonden soepen	5
Maaltijdsoepen	6
Salades en compotes	7
Seizoensspecials	8
Lente & zomer	8
Herfst & winter	9
Feestmaaltijden	10
Pasen	10
Asperge	11
Zomer	11
Najaar	12
Wild	12
Kerst	13
Winter	13
Standaard maaltijden	14
Rundvlees & lam	14
Gevogelte	16
Varkensvlees	18
Vis	20
Vegetarisch	22
Kleine maaltijden	24
Lekker voor erbij	26
Extra eiwitverrijkte maaltijden	28
Toetjes	30
Fijngemalen en smeug	32
Opwarminstructies	34
Smakelijke maaltijden	35

Soepen

Kies één van onze verse soepen om uw maaltijd mee te starten of verwarm ze voor bij de boterham. Geniet daarnaast tijdens het voor- en najaar van onze seizoenssoepen. Kies in de lente voor een frisse aspergesoep en in de winter voor een goedgevulde erwtensoep.



SEIZOENSSOEPEN

Lente & zomer

Bestelbaar van 18 maart t/m 15 september 2024

11 Z-7



Aspergesoep

12 Z-8 



Thaise kippensoep

Herfst & winter

Bestelbaar van 16 september t/m 16 maart 2025

11 Z-7 



Erwtensoep met spekjes en worst

12 Z-8 



Bruine bonensoep met spek



HELDERE SOEPEN

1 Z- 1

Groentesoep met balletjes

2 Z- 2

Kippensoep met vermicelli

3

Runderbouillon

4 Z- 3

Tomatensoep met prei

5

Minestronesoep

GEBONDEN SOEPEN

6 Z- 4

Tomatensoep met balletjes

7 Z- 5

Champignonsoep

8

Mosterdsoep met spekjes

9 Z- 6

Koninginnesoep met kip

10

Goulashsoep



MAALTIJDSOEPEN

Een soep als maaltijd? Dat kan! Kies uit één van onze maaltijdsoepen, snijd er wat stukjes brood bij of maak een lekkere tosti om de maaltijd compleet te maken.

1



Noordzee vissoep

2



Chinese tomatensoep

3



**Rijkelijk gevulde
groentesoep met rundvlees**

4



**Erwtensoep met spekjes
en worst***

5



**Bruinebonensoep met
spekjes***



Salades & compotes

7
Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais



4
Bulgursalade met mais, venkel en quinoa



1
Appel-rozijnencompote



3
Komkommersalade



8
Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen



6
Parelcouscousalade met paprika en courgette



5
Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven



2
Rabarber-cranberrycompote



Seizoensspecials

U geniet het gehele jaar door van ons gevarieerde en ruime aanbod. Daarnaast bieden we verschillende seizoensmaaltijden aan die ook zoutarm te bestellen zijn. Boven iedere maaltijd vindt u de specifieke bestelperiode. Smakelijk!

Lente & zomer

Bestelbaar van 18 maart t/m 15 september 2024

5



Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

6

Z- 6



Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie

7

Z- 5



Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen

8



Beef teriyaki met wokgroenten en volkoren noodles

9

Z- 7



Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen



Herfst & winter

Bestelbaar van 16 september t/m 16 maart 2025

5 Z- 5  



6



7 Z- 6



8 Z- 7 



9



Feest- en seizoensmaaltijden

Naast ons gevarieerde en ruime aanbod gedurende het jaar, kunt u ook genieten van smakelijke feest- en seizoensmaaltijden.

Smakelijk Pasen

Bestelbaar van 18 maart t/m 5 mei 2024

1 Z- 1 6



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

2 Z- 2 6



Gesmoorde victoriabaars in wittewijnkruidensaus met zomergroenten en aardappel-puree met bieslook

3 Z- 3



Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst

4 Z- 4



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



Asperges: het witte goud

Bestelbaar van 6 mei t/m 16 juni 2024

1

Z- 1



Asperges hollandaise
met krieltjes

2

Z- 2



Asperge
Brabançonne

3

Z- 3



Kipfilet in jus met asperges
à la crème en aardappel-
puree met truffeltapenade

4

Z- 4



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

Het is zomer

Bestelbaar van 17 juni t/m 15 september 2024

1

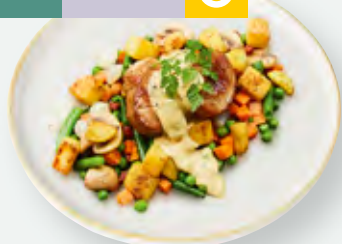
Z- 1



Paëlla
met kabeljauw en gamba's

2

Z- 2



Varkenshaas
met champignon-pepersaus
en bonne femme

3

Z- 3



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

4

Z- 4



Plantaardige kipstukjes
in stroganoffsaus met broccoli
en gebakken krieltjes

Smaakvol najaar

Bestelbaar van 16 september t/m 13 oktober 2024

2 Z- 2 



Ardeens gebraad in stoofsaus met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree

3 Z- 3



Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden

4 Z- 4 



Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn

1 Z- 1 



Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij

Ambachtelijk wild

Bestelbaar van 14 oktober t/m 8 december 2024

2 Z- 2 



Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree

3 Z- 3



Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook

4 Z- 4 



Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

1 Z- 1 



Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil



Feestelijke kerst

Bestelbaar van 9 december 2024 t/m
5 januari 2025

1 Z-1 6



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

2 Z-2



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

3 Z-3 6



Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes

4 Z-4



Basmatirijstschotel met pompoen en noten

Wonderlijke winter

Bestelbaar van 6 januari t/m 16 maart 2025

1 Z-1 6



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

2 Z-2 6



Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes

3 Z-3 6



Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden

4 Z-4 6



Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree



Rundvlees & lam



10
Rundergehaktbal
met jus en
spinaziestamppot

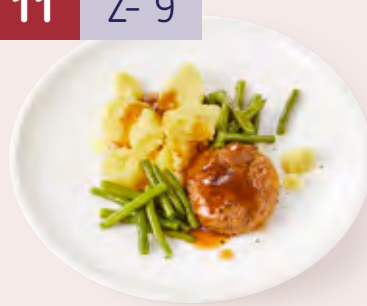


10



Rundergehaktbal met jus
en spinaziestampot

11 Z- 9



Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

12



Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

13



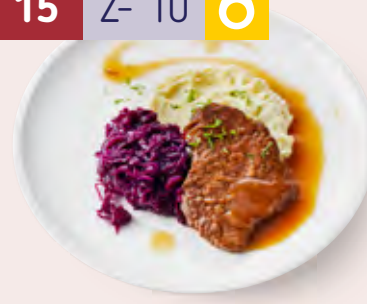
Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen

14 Z- 12



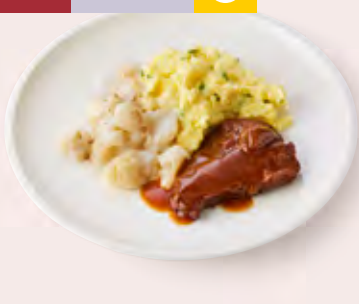
Macaroni bolognese

15 Z- 10



Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

16 Z- 11



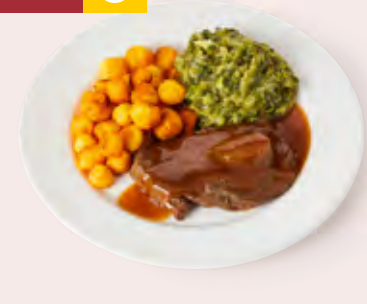
Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook

17



Lasagne bolognese met Toscaanse groenten

18



Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes

19



Chili con carne met witte rijst

44



Lamskofta in jus en aardappel-pompoenschotel met kikkererwten

45



Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes

Bestelnummer

Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijck

Rundvlees

Lamsvlees



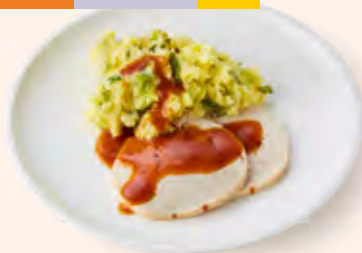
Gevogelte

24

**Kipfilet in
champignonsaus
met broccoli en
röstirondjes**

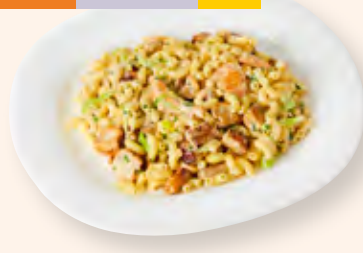


20 Z- 19



Kalkoenrollade in jus met preistamppot

21 Z- 20



Macaroni met kip, spek, prei en champignons

22



Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestamppot

23 Z- 16



Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes

24



Kipfilet in champignonsaus met broccoli en röstirondjes

25 Z- 17



Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappel-puree met tuinkruiden

26



Kippenbout en bonne femme met spekjes

27 Z- 15



Kipsatésaus met sajoer lodeh en nasi goreng

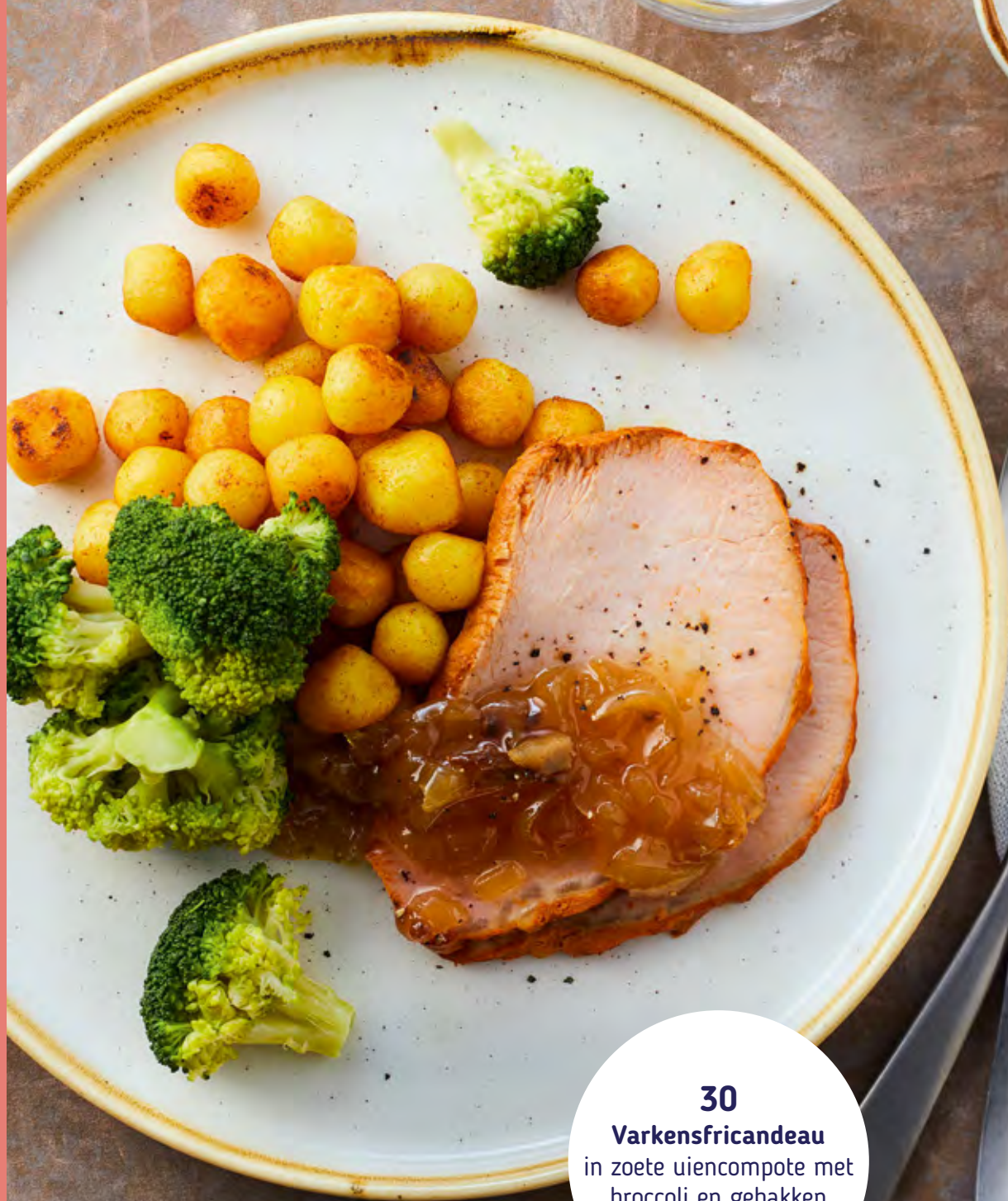
28



Kalkoenmedallions in tomatensaus met prei-bulgurschotel

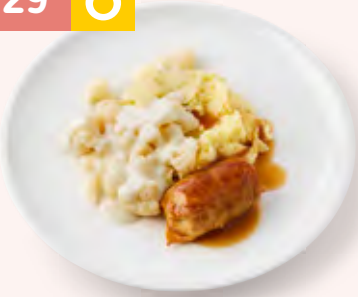


Varkensvlees



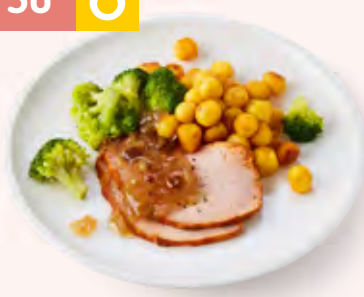
30
Varkensfricandeau
in zoete uiencompote met
broccoli en gebakken
aardappeltjes

29



Slavink in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree

30



Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes

31 Z- 27



Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes

32 Z- 22



Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

33 Z- 23



Speklapjes in jus en andijviestampot met spekjes

34 Z- 24



Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng

35



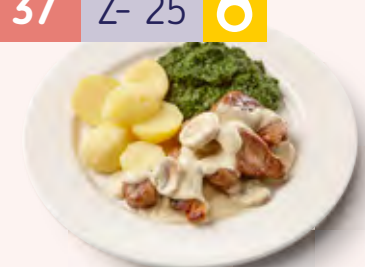
Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree

36



Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes

37 Z- 25



Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen



Vis



39
Thaise viscurry
met groenten en
witte rijst

38


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

39

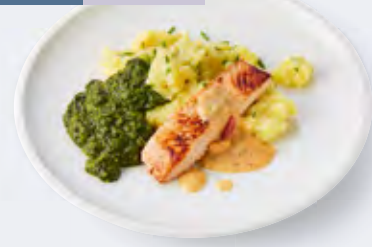
Z- 30



Thaise viscurry met groenten en witte rijst

40

Z- 28



Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

41

Z- 31



Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

42

Z- 29



Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes

43


Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden

KEURMERKEN ASC EN MSC

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Wij werken daarom zoveel mogelijk met lokale producten en vis met de keurmerken ASC en MSC.

Bij onze visproducten die duurzaam gevangen zijn, ziet u het keurmerk MSC. Vis die duurzaam gekweekt is, krijgt het keurmerk ASC.

Vegetarisch



56
Bonenschotel
 met falafel en
 aardappel

46 



Vegetarische saté met sajoer lodeh en bami goreng

47



Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng



48



Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

49



Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

50

Z- 33



Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

51

Z- 35



Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje

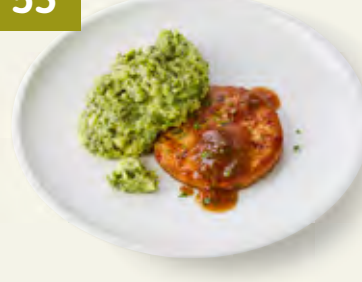
52

Z- 34



Volkoren macaronischotel

53



Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot

54



Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoy en nasi goreng

55

Z- 37



Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes

56



Bonenschotel met falafel en aardappel

57



Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng

58

Z- 36



Pasta in romige paddenstoelensaus met groenten

59



Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes



Kleine maaltijden

Vindt u het prettiger om een kleine maaltijd te eten, omdat u even niet zo'n trek hebt? Kies dan voor één van deze kleinere maaltijden van 350 gram. Deze maaltijden zijn lager in gewicht, maar bevatten toch dat volwaardig stukje vlees of vis en zijn net zo lekker als onze standaardmaaltijden.

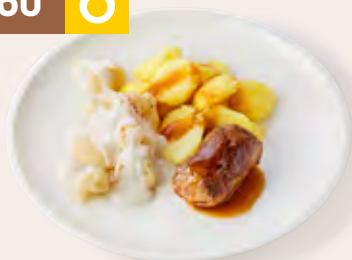


61
Spaghetti
bolognese

350 GRAMS
MAALTIJDEN



60



Rundervink met jus,
bloemkool à la crème en
gekookte aardappelen

61

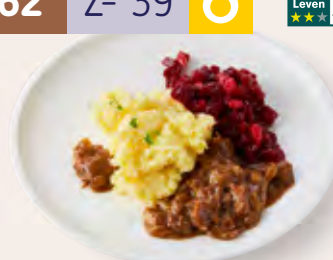
Z- 38



Spaghetti bolognese

62

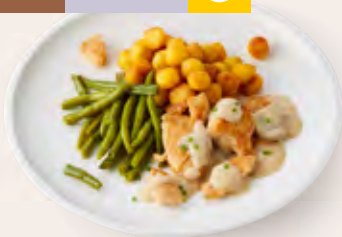
Z- 39



Hachee met rode bieten en
zilveruitjes en aardappelpuree

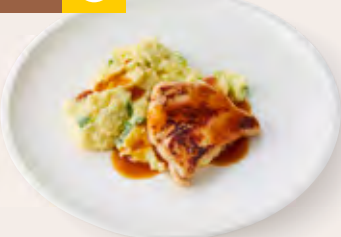
63

Z- 40



Kip in champignonsaus
met sperziebonen en gebakken
krieltjes

64



Kipfilet in jus met
preistamppot

65

Z- 41



Gehaktballen in jus,
rodekool met appeltjes en
aardappelpuree

66



Slavink in jus met
andijviestamppot en spekjes

67

Z- 42



Babi pangang met
pikante groenten, ananas en
nasi goreng

68



Zalm in hollandaisesaus
met Parijse wortelen en
gekookte aardappelen

69



**Pasta in romige
paddenstoelensaus** met
groenten

Lekker voor erbij

Geniet van een lekker bijgerecht met één van onze lekker-voor-erbij-gerechtjes. Alle gerechtjes zijn tussen de **100-175 gram**. Hierdoor kunt u een of meerdere van deze smakelijke porties toevoegen aan uw maaltijd. Smakelijk!

1 Kippenragout

4 Kibbeling

8 Tjap tjoy

5 Kipsaté

3 Grootmoeders hachee



6 Vegetarische balletjes in jus

7 Rodekool met appeltjes

2 Gehaktbal in jus

9 Bloemkool à la crème

10 Ratatouille

13 Gekookte aardappelen

15 Gebakken aardappeltjes

11 Witlof à la crème

14 Aardappelpuree

16 Nasi goreng

12 Bonne femme groenten

17 Bami goreng

18 Hutspot

Rijk aan smaak, rijk aan eiwit

Eiwitten zijn de bouwstenen van onze spieren en dragen bij aan het behoud van spiermassa. Het is daarom belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Bent u geen grote eter, maar wilt u wel voldoende eiwitten binnen krijgen, kies dan voor de eiwitverrijkte maaltijden van Carezzo.

De maaltijden zijn 350 gram, waarvan minimaal 30 gram bestaat uit eiwit. De maaltijden zijn niet alleen voedzaam, maar ook erg smakelijk.

Kies wat u lekker vindt en eet wat u nodig hebt.

Carezzo



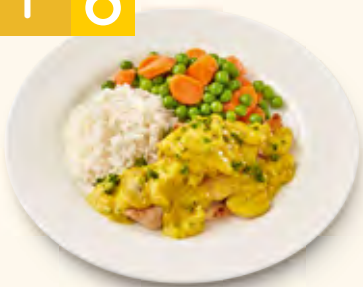
8

Babi pangang
met bami, atjar
en ananas



EEN KLEINERE
PORTIE VAN
350 GRAM, MAAR
BOORDEVOL
EIWIT!

1 



Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes

2 



Kipsaté met nasi en sajoerboontjes

3 



Boerenkoolstampot met rookworst

4 



Hutspot met hachee

5 



Runderstooflapje met puree en rodekool

6 



Macaroni bolognese

7 



Pasta penne met zalm en vergeten groenten

8 



Babi pangang met bami, atjar en ananas

9 



Varkenshaas met puree en botergroenten

10 



Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst

11 



Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

Toetjes

Een heerlijk toetje hoort erbij! Als afsluiter na de warme maaltijd of juist voor later op de avond als het eten wat gezakt is. Kiest u voor rijstepap of juist voor een verwentoeetje, zoals de chocolademousse of tiramisu? Voor fruitliefhebbers zijn de yoghurt aardbei, stoofpeertjes of de perenkwarek een aanrader. Smakelijk!



2 Vanillevla



4 Appel-kaneelvla



1 Chocoladevla



3 Ananasvla



5 Advocaatvla



6 Chocoladepudding



7 Bananenvla



8 Yoghurt aardbei

11 Tiramisu

15 Stoofpeertjes

12 Limoncello dessert

9 Kwark peer

13 Rijstepap

10 Chocolademousse

14 Vanillepudding



IDDSI 5

Hebt u kauw- en/of slikproblemen, dan is het belangrijk dat u voeding in de juiste consistentie consumeert, zodat u voldoende energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnenkrijgt.

Ons team van deskundige specialisten heeft nauwkeurig smaakvolle en voedzame maaltijden samengesteld op IDDSI-niveau 5. Zo is er voor iedereen een ruime keuze aan lekkere maaltijden.



2

Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden



1	Rundertartaartje met jus , sperziebonen en gekookte aardappelen
2	Hachee , rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
3	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden
4	Runderstooflapje met jus , rodekool met appeltjes en aardappelpuree
5	Kipfilet met jus , gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
6	Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden
7	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree
8	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot
9	Slavink met jus , doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen
10	Varkenslapje met jus , sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden
11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus , bladspinazie en aardappelpuree
12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle
13	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree
14	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoï en nasi goreng
15	Omelet champignon in kokossaus met sajoerboontjes en witte rijst
Z- 1	Hachee , rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
Z- 2	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden
Z- 3	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree
Z- 4	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot
Z- 5	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen
Z- 6	Gebakken zalmfilet met Normandische saus , bladspinazie en aardappelpuree
Z- 7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng

VERS EN
VOEDZAAM

- ✓ Uit eigen keuken
- ✓ De juiste voedingswaarden
- ✓ Optimale smaakbeleving

Opwarminstructies

Alle koelverse maaltijden zijn heel gemakkelijk op te warmen. Volg onderstaand stappenplan en geniet van uw maaltijd. Eet smakelijk!



Makkelijk bewaren

Koelverse maaltijden, soepen en bijgerechten bewaart u eenvoudig in uw koelkast bij max. 5 °C. Op die manier blijven uw maaltijden een week goed.



Verwarmen in verpakking

U kunt uw maaltijd, soep en bijgerecht 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.



Opwarminstructie

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. En een bijgerecht gemiddeld 3 minuten. Hebt u een magnetron met een hoger wattage, dan is de bereidingstijd ook korter. Raadpleeg voor een optimale bereiding het etiket van de maaltijd.

Genieten van smakelijke en voedzame maaltijden

Lekkere, verse en lokale maaltijden die met liefde en passie voor u zijn bereid door onze koks. Zo kunt u elke dag genieten van een goede en smakelijke maaltijd.

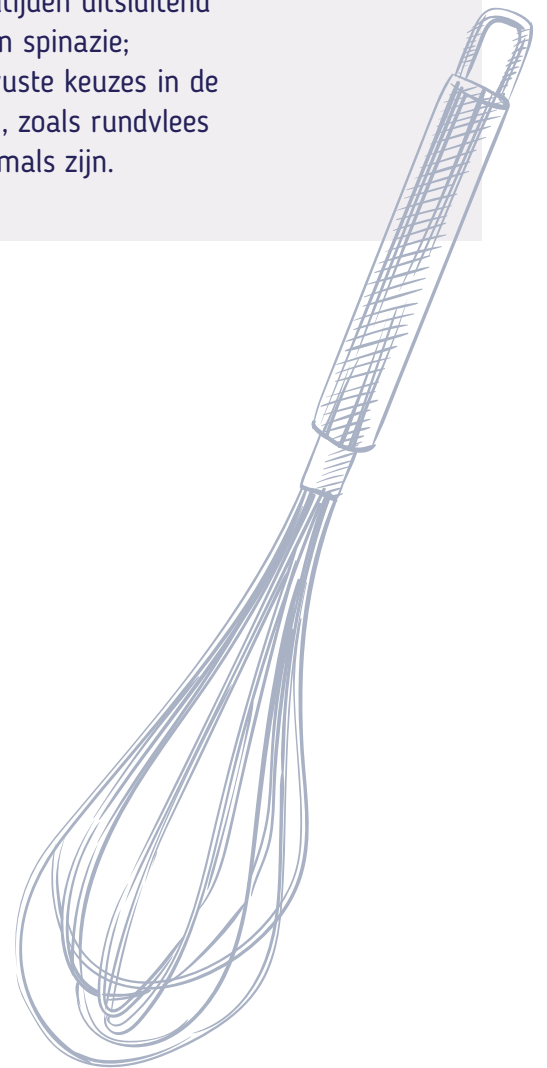
Een bourgondische insteek staat bij ons centraal. Wij vinden namelijk dat eten vooral lekker moet zijn. Daarom bereiden wij onze maaltijden uitsluitend met de beste producten: polderaardappelen, rodekool, uien en spinazie; allemaal van eigen bodem en kraakvers. Ook maken wij bewuste keuzes in de bereidingswijze. Wij laten bijvoorbeeld bepaalde vleessoorten, zoals rundvlees voor onze stoofschotels, langzaam garen, zodat deze lekker mals zijn.

Specifieke dieetwensen

Ook met specifieke dieetwensen kunt u volop genieten van onze maaltijden. Zoutarm, vegetarisch, eiwitverrijkt; onze koks maken van elke maaltijd een feest. Wij krijgen zelfs complimenten over hoe smaakvol onze gemalen maaltijden zijn. Dus ook als u gebonden bent aan een speciaal dieet kunnen wij, vanuit onze voedingskundige kennis, kwaliteit bieden om aan uw persoonlijke behoefte te voldoen. Dat is onze kracht.

Duurzame keuzes

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Wij werken daarom zoveel mogelijk met lokale producten en vlees met het Beter Leven-keurmerk. Ons rundvlees heeft bijvoorbeeld 2 sterren en onze kip heeft meestal 1 ster. Verder is een derde van ons assortiment volledig vegetarisch en brengen wij overgebleven eten naar de Voedselbank. Op het gebied van onze ingrediënten, verpakkingen en CO₂-foodmiles kiezen wij eveneens voor duurzame oplossingen. Zo stellen wij bij alles wat wij doen kwaliteit en duurzaamheid centraal.



VOEDINGSWIJZER

Soepen

HELDERE SOEP

471845	1	Groentesoep met balletjes
162323	2	Kippensoep met vermicelli
180318	3	Runderbouillon
179249	4	Tomatensoep met prei vegetarisch
190197	5	Minestrone-soep

GEBONDEN SOEP

479924	6	Tomatensoep met balletjes
469238	7	Champignonsoep vegetarisch
142634	8	Mosterdsoep met spekjes
313005	9	Koninginnesoep met kip
190200	10	Goulashsoep

MAALTIJDSOEPEN

143149	1	Noordzee vissoep
143151	2	Chinese tomatensoep
143152	3	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees
176460	4	Erwtensoen met spekjes en worst
176459	5	Bruine bonensoep met spek

SOEPEN ZOUTARM

180986	1	Groentesoep met balletjes
181160	2	Kippensoep met vermicelli
317897	3	Tomatensoep met prei vegetarisch
182603	4	Tomatensoep met balletjes
182784	5	Champignonsoep vegetarisch
313013	6	Koninginnesoep met kip

Salades

762830	1	Appel-rozijnencompote
762843	2	Rabarber-cranberrycompote
913245	3	Komkommersalade
153778	4	Bulgursalade met mais, venkel en quinoa
153781	5	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven
153782	6	Parelcouscoussalade met paprika en courgette
153786	7	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en maïs
153789	8	Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen

☆ Seizoensspecials

LENTE & ZOMER BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 15 SEPTEMBER 2024

289866	11	Aspergesoep
672551	12	Thaise kippensoep
99181	5	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus
84522	6	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie
160291	7	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen
142604	8	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles
142605	9	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen

HERFST & WINTER BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 16 MAART 2025

617221	11	Erwtensoen met spekjes en worst
672580	12	Bruine bonensoep met spek
99190	5	Hollandse hachee met hutspot
99196	6	Rookworst met jus en boerenkoolstampot
176383	7	Speklapje met jus en zuurkoolstampot
652831	8	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes
160312	9	Vegetarische rookworst met boerenkoolstampot

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.

	eiwitrijk	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram			
	Ja	200	139	34	1,8	0,6	1,4	0,8	2,7	0,87			
	Ja	200	100	24	0,5	0,1	1,6	0,1	3,2	0,83			
	Ja	200	32	8	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,84			
	Nee	200	135	32	0,2	0,1	6,0	2,5	1,1	0,80			
	Nee	200	151	36	1,3	0,2	4,6	2,0	1,0	0,86			
	Nee	200	229	55	2,2	1,0	6,2	2,7	2,2	0,87			
	Nee	200	281	71	5,3	4,9	3,8	0,8	1,0	0,86			
	Nee	200	390	93	6,9	1,6	4,2	2,0	3,2	0,86			
	Nee	200	295	74	5,2	4,6	4,0	1,5	1,7	0,82			
	Ja	200	231	55	1,7	0,3	5,6	1,8	3,3	0,87			
	Ja	350	278	67	2,6	1,7	4,7	2,4	5,4	0,86			
	Ja	350	236	56	1,2	0,4	7,5	5,5	3,5	0,86			
	Ja	350	89	21	0,4	0,1	1,2	1,1	2,6	0,84			
	Ja	350	429	102	2,7	1,1	12,6	1,7	6,1	0,85			
	Ja	350	303	72	1,1	0,3	9,3	1,6	4,4	0,85			
	Ja	200	84	20	0,8	0,3	1,0	0,6	1,9	0,30			
	Ja	200	93	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,1	0,25			
	Nee	200	137	33	0,2	0,0	6,2	2,7	1,2	0,26			
	Nee	200	197	47	1,5	0,8	6,1	2,7	1,8	0,30			
	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25			
	Nee	200	283	71	4,8	4,3	4,0	1,4	1,8	0,23			
	eiwitrijk	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram			
	Nee	150	338	80	0,4	0,2	18,0	16,1	0,4	0,01			
	Nee	150	476	113	0,1	0,0	26,2	23,3	0,8	0,03			
	Nee	125	253	61	2,4	0,3	8,6	7,2	0,5	0,31			
	Nee	175	493	118	3,5	0,4	16,4	2,3	3,5	0,69			
	Nee	175	751	180	9,4	1,2	18,5	2,2	4,3	0,94			
	Nee	175	954	230	12,8	1,4	24,4	2,5	4,4	0,82			
	Nee	175	659	158	5,8	0,6	15,4	1,6	7,8	0,70			
	Ja	175	704	168	6,1	0,7	17,7	4,0	8,4	0,85			
>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
	Nee				200	306	74	5,8	1,3	4,2	1,5	1,3	0,86
	Ja				200	117	28	0,7	0,4	3,2	1,9	2,0	0,93
	Nee	••	•••	•	500	524	125	4,3	1,2	14,6	2,6	5,6	0,57
	Ja	••	•	•	500	459	110	6,0	2,5	7,9	2,0	5,1	0,74
	Ja	•••	•••	•••	500	311	74	1,8	0,6	9,8	2,9	3,7	0,59
	Ja	••	•••	•••	500	509	121	2,9	0,5	16,6	5,4	5,6	0,76
	Ja	•••	•••	•••	500	390	93	3,0	0,7	10,4	2,1	5,2	0,54
	Ja				200	446	106	3,2	1,3	12,4	1,7	6,3	0,87
	Ja				200	303	72	1,1	0,3	9,3	1,6	4,4	0,85
	Ja	••	•••	•••	540	388	93	3,4	0,9	10,1	2,5	4,7	0,83
	Nee	••	•	•	470	490	117	6,4	2,2	9,2	0,7	5,1	0,77
	Nee	••	•	•	540	461	111	6,3	2,6	9,2	1,1	3,4	0,82
	Ja	••	•••	•••	540	396	94	2,7	0,7	10,7	3,1	5,1	0,54
	Nee	••	••	••	500	522	125	7,2	1,6	9,2	0,9	5,0	0,83

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER

☆ Feest- en seizoensmaaltijden

SMAKELIJK PASEN BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 5 MEI 2024

160315	1	Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes
112918	2	Gesmoorde victoriabaars in wittewijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook
112915	3	Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst
160294	4	Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden

ASPERGES: HET WITTE GOUD BESTELBAAR VAN 6 MEI T/M 16 JUNI 2024

142635	1	Asperges hollandaise met krieltjes
913936	2	Asperge Brabançonne
176390	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade
112913	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm

HET IS ZOMER BESTELBAAR VAN 17 JUNI T/M 15 SEPTEMBER 2024

112921	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's
84571	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme
84582	3	Runderstoofvles op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden
160298	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes

SMAAKVOL NAJAAR BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 13 OKTOBER 2024

160306	1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij
143178	2	Ardeens gebraad in stoofsous met gegrilde groentemix en zoete-aardappelpuree
142643	3	Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden
160303	4	Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn

AMBACHTELIJK WILD BESTELBAAR VAN 14 OKTOBER T/M 8 DECEMBER 2024

124528	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil
124531	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree
124534	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook
160308	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

FEESTELIJKE KERST BESTELBAAR VAN 9 DECEMBER 2024 T/M 5 JANUARI 2025

124536	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie
124539	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel
124546	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes
143176	4	Basmatirijstschotel met pompoen en noten

WONDERLIJKE WINTER BESTELBAAR VAN 6 JANUARI T/M 16 MAART 2025

27686	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat
124549	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes
160317	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden
142597	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

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	koohydr. gram	waarvan suiker's gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	336	80	2,1	0,4	9,3	2,6	4,9	0,60
Ja	Ja	•••	•	•	500	398	96	5,0	1,4	6,7	1,5	5,2	0,56
Ja	Nee	•	••	•	500	648	155	6,6	2,1	15,9	2,7	6,5	0,83
Ja	Nee	••	•	•	500	497	120	5,5	2,9	11,3	2,7	4,9	0,79
Ja	Nee	•••	•	•	450	334	80	4,1	2,2	8,4	1,2	1,6	0,53
Ja	Nee	••	•	•	475	447	108	7,1	3,2	6,7	1,2	3,4	0,79
Nee	Ja	•••	•••	•••	540	364	87	3,7	0,7	8,3	1,4	4,8	0,67
Nee	Nee	••	•	•	500	534	129	7,7	3,4	8,7	1,3	5,2	0,68
Ja	Nee	•••	•••	•	500	414	99	2,8	0,9	12,7	1,2	4,9	0,67
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	380	91	3,6	0,8	8,0	1,7	5,7	0,66
Ja	Ja	•••	••	••	500	393	94	3,5	1,3	9,3	1,4	5,4	0,85
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	397	96	3,7	1,0	8,7	2,0	5,6	0,71
Nee	Ja	•••	•	•	500	405	98	4,3	2,8	8,7	1,2	5,4	0,81
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	395	92	3,4	0,9	8,4	3,6	6,3	0,83
Ja	Nee	•••	•	•	500	395	96	4,4	2,4	9,9	1,7	2,8	0,77
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	306	73	1,7	0,4	9,3	2,5	3,8	0,77
Ja	Ja	••	•••	•••	500	427	102	3,6	0,8	10,0	4,0	5,7	0,66
Ja	Ja	•••	••	••	500	331	79	2,2	1,0	8,8	4,1	4,9	0,85
Ja	Nee	•••	••	••	500	380	94	3,5	1,2	9,2	2,9	4,7	0,89
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	362	86	0,7	0,1	12,7	2,4	5,4	0,80
Nee	Ja	••	•	•	500	427	103	4,6	2,1	8,6	1,5	5,4	0,66
Ja	Nee	••	•	•	500	418	101	5,1	2,1	7,9	1,3	4,8	0,78
Ja	Ja	•••	•	•	500	347	84	3,1	1,4	8,5	2,1	4,6	0,66
Ja	Nee	•	•••	•	500	588	140	5,1	0,7	17,3	2,1	5,2	0,65
Ja	Ja	•••	•••	•••	485	363	87	2,6	0,7	9,3	2,7	5,5	0,82
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	346	83	2,5	0,2	9,2	2,2	4,8	0,65
Ja	Ja	••	••	••	500	480	114	4,5	1,6	11,3	2,4	6,0	0,86
Ja	Ja	•••	••	••	500	392	94	3,4	1,3	8,6	2,0	6,3	0,80

VOEDINGSWIJZER

Maaltijden



RUNDVLEES & LAM

190852	10	Rundergehardtbal met jus en spinaziestamppot
913504	11	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen
176394	12	Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree
142652	13	Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen
170847	14	Macaroni bolognese
99184	15	Runderstooftapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree
99186	16	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook
45674	17	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten
160292	18	Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes
190167	19	Chili con carne met witte rijst
190176	44	Lamskofta in jus en aardappel-pompoenschotel met kikkererwten
190178	45	Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes



GEVOGELTE

160276	20	Kalkoenrollade in jus met preistamppot
160278	21	Macaroni met kip, spek, prei en champignon
176410	22	Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestamppot
99166	23	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes
190168	24	Kipfilet in champignonsaus met broccoli en röstirondjes
99167	25	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
99170	26	Kippenbout en bonne femme met spekjes
99171	27	Kip-satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng
190170	28	Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel



VARKENSVLEES

190173	29	Slavink in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree
84535	30	Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes
912998	31	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes
84544	32	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen
99195	33	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes
290176	34	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng
176395	35	Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree
190175	36	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes
99192	37	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen



VIS

143163	38	Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten
124506	39	Thaise viscurry met groenten en witte rijst
99212	40	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook
99210	41	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree
99209	42	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes
124505	43	Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden



VEGETARISCH

160288	46	Vegetarische saté met sajoer lodeh en bami goreng
160286	47	Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng
143172	48	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree
99202	49	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree
142660	50	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes
190179	51	Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje
411146	52	Volkoren macaronischotel vegetarisch
99204	53	Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot
99201	54	Vegetarische balletjes in satésaus met tjar tjoy en nasi goreng
176399	55	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes
142662	56	Bonenschotel met falafel en aardappel
143160	57	Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng
143165	58	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten
176388	59	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes

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
Nee	Nee	•••	•••	•••	540	355	85	2,7	0,9	10,6	1,2	3,7	0,85
Ja	Nee	•••	••	••	470	390	94	4,1	1,3	8,8	1,4	4,4	0,51
Nee	Ja	•••	•••	•••	540	359	86	2,3	0,2	10,5	5,5	4,5	0,82
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	365	87	2,8	0,8	10,7	1,3	3,9	0,49
Ja	Ja	••	•••	•	540	432	103	2,3	0,5	14,6	3,2	5,2	0,68
Nee	Ja	•••	•••	•••	540	354	84	2,2	0,5	10,6	3,9	4,5	0,80
Ja	Ja	•••	••	••	540	366	88	4,0	1,1	7,4	1,7	5,0	0,62
Nee	Nee	••	•	•	550	415	99	3,4	1,5	11,0	2,9	4,2	1,08
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	354	85	3,1	0,6	9,1	1,0	4,4	0,75
Ja	Ja	••	•••	•	540	462	110	1,0	0,3	18,1	2,3	5,8	0,86
Nee	Nee	••	•	•	540	533	128	6,7	3,0	11,4	0,9	4,4	0,81
Ja	Nee	••	•	•	540	452	109	5,3	2,9	9,8	2,7	4,5	0,86
Nee	Ja	•••	••	••	540	377	90	3,2	1,3	9,8	1,6	5,2	0,78
Nee	Ja	•	•	•	500	581	140	5,9	3,6	13,4	1,4	7,5	0,70
Nee	Ja	•••	•	•	540	342	82	2,5	1,3	9,1	1,0	4,9	0,72
Ja	Ja	••	••	••	500	476	114	5,7	1,3	7,4	1,7	7,6	0,75
Ja	Ja	•••	••	••	445	453	108	5,0	1,5	8,4	1,4	6,3	0,73
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	365	87	3,7	1,0	8,2	1,1	4,5	0,74
Ja	Ja	••	••	••	500	545	131	6,6	1,6	8,2	1,4	8,7	0,70
Ja	Nee	••	•	•	540	458	110	5,1	2,3	9,8	3,5	5,1	0,74
Ja	Ja	••	•••	•	540	426	101	1,5	0,2	14,3	2,0	6,2	0,73
Ja	Ja	•••	••	••	490	361	87	4,1	1,0	7,2	1,6	4,8	0,56
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	414	97	3,3	0,5	8,9	2,6	6,8	0,60
Ja	Ja	•••	•	•	495	393	94	3,7	1,9	9,3	0,9	5,0	0,64
Nee	Nee	•••	••	••	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
Nee	Nee	••	•	•	470	488	117	6,6	2,6	8,6	1,0	5,1	0,68
Ja	Nee	••	•••	•	540	419	100	2,4	0,6	14,4	6,6	4,3	0,80
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	364	87	3,3	0,8	9,9	3,4	3,9	0,61
Ja	Nee	••	••	••	485	492	117	5,5	1,5	10,7	1,8	5,2	0,76
Ja	Ja	•••	•	•	540	358	86	3,3	2,3	8,6	1,1	4,5	0,55
Ja	Nee	••	•	•	540	529	128	6,0	3,1	12,3	2,0	5,1	0,78
Ja	Ja	••	••	•	540	396	94	2,4	1,1	12,9	2,3	4,9	0,67
Ja	Nee	••	••	••	540	474	114	6,8	1,3	7,9	1,6	4,6	0,68
Ja	Nee	•••	•	•	540	363	88	3,9	1,6	8,2	3,0	4,1	0,63
Ja	Nee	••	•	•	490	512	124	4,9	2,2	12,4	1,9	5,8	0,69
Ja	Nee	••	•	•	540	440	107	5,7	2,5	8,2	1,7	4,9	0,68
Ja	Ja	•	•	•	540	584	140	6,6	2,2	10,9	4,1	7,4	0,86
Ja	Nee	••	•••	•	540	484	115	3,5	0,5	13,9	6,7	5,5	0,86
Ja	Nee	••	•	•	540	393	95	3,9	1,5	9,2	1,3	4,4	0,84
Ja	Nee	•••	•	•	540	379	91	4,8	1,5	8,5	2,9	2,8	0,75
Ja	Nee	••	•••	•••	540	513	123	4,5	0,5	13,9	5,3	4,5	0,80
Ja	Nee	••	•••	•	540	496	119	4,7	1,2	14,2	2,3	4,3	0,87
Ja	Nee	••	•••	•••	540	470	111	2,0	0,2	16,8	3,8	5,3	0,73
Nee	Nee	•••	•••	•••	540	318	75	1,4	0,2	11,0	1,6	3,7	0,81
Ja	Nee	••	•••	•	540	529	126	5,3	1,2	11,9	3,8	6,0	0,97
Ja	Nee	••	•••	•••	540	411	98	3,7	0,8	11,0	1,9	4,1	0,70
Ja	Ja	••	•••	•••	540	429	101	2,9	0,4	12,2	2,1	5,6	0,72
Ja	Nee	••	•••	•	540	479	114	4,4	1,1	12,9	6,0	5,1	0,77
Ja	Nee	••	•	•	540	483	116	3,8	2,0	13,4	1,5	5,3	0,63
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	369	88	2,9	0,7	10,3	1,7	3,9	0,83

VOEDINGSWIJZER

✂ Kleine maaltijden

190852	60	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen
913504	61	Spaghetti bolognese
176394	62	Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree
142652	63	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes
170847	64	Kipfilet in jus met preistamppot
99184	65	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree
99186	66	Slavink in jus met andijviestamppot met spekjes
45674	67	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng
160292	68	Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen
190167	69	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

+ Lekker voor erbij

176418	Kippenragout
176423	Gehaktbal in jus
176430	Grootmoeders hachee
176443	Kibbeling
176444	Kip saté
345489	Vegetarische balletjes met jus
176446	Rodekool met appeltjes
176643	Tjap tjoy
190201	Bloemkool à la crème
190204	Ratatouille
176449	Witlof à la crème
190205	Bonne femme groenten
176450	Gekookte aardappelen
176455	Aardappelpuree
190207	Gebakken aardappeltjes
176452	Nasi goreng
176454	Bami goreng
178055	Hutspot

🍷 Extra eiwitverrijkte maaltijden

91440	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes
91448	Kipsaté met nasi en sajoerboontjes
91451	Boerenkoolstamppot met rookworst
91456	Hutspot met hachee
91457	Runderstooflapje met puree en rodekool
91458	Macaroni bolognese
91460	Pasta penne met zalm en vergeten groenten
91461	Babi pangang met bami en atjar, ananas
91469	Varkenshaas met puree en botergroenten
124992	Vegetarische Thaise currysotel met notenrijst
91449	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

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
Nee	Ja	•••	••	••	350	380	91	3,5	1,2	8,8	1,2	5,5	0,48
Nee	Nee	•••	•••	•	350	456	108	2,5	0,5	15,5	3,0	5,3	0,63
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	344	82	2,4	0,2	9,6	4,6	4,7	0,73
Nee	Ja	•••	••	••	350	387	93	4,2	1,3	7,7	1,2	5,1	0,68
Nee	Ja	•••	••	••	350	348	83	2,4	1,0	8,4	1,5	6,3	0,75
Nee	Nee	•••	•	•	350	499	120	6,8	2,1	9,5	3,3	4,4	0,81
Nee	Ja	•••	•	•	350	417	100	4,5	1,7	8,1	0,9	6,2	0,74
Nee	Nee	•••	•••	•	350	417	99	2,7	0,7	13,5	6,6	4,3	0,67
Nee	Nee	•••	•	•	350	502	121	7,0	2,8	8,5	2,2	4,8	0,46
Nee	Nee	•••	•	•	350	483	116	3,6	2,0	14,4	1,5	4,9	0,59

	eiwitrijk	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
	Ja	175	482	118	7,8	5,2	4,7	1,3	6,4	0,95
	Ja	150	916	221	16,2	7,0	6,6	0,5	11,9	1,52
	Ja	175	448	107	4,1	0,0	6,5	3,1	10,7	0,99
	Ja	100	536	127	3,0	0,3	8,6	1,0	16,4	0,83
	Ja	175	659	158	7,4	2,3	10,1	7,0	11,8	0,84
	Ja	130	421	100	3,2	0,4	6,2	1,0	9,8	1,18
	Nee	150	240	57	0,0	0,0	10,8	8,9	1,4	0,80
	Nee	150	209	50	2,1	0,3	5,4	2,3	1,5	0,76
	Ja	150	237	57	2,9	0,6	4,1	2,2	2,9	0,34
	Nee	175	183	44	1,1	0,2	6,0	4,0	1,6	0,84
	Nee	150	272	67	3,7	3,2	5,8	1,1	0,9	0,72
	Nee	175	400	95	2,9	0,5	13,0	1,9	3,0	0,64
	Nee	150	371	88	0,0	0,0	19,0	1,0	2,0	0,01
	Nee	150	482	115	4,7	0,9	15,4	1,8	2,3	0,61
	Nee	150	511	122	4,1	0,5	18,4	1,1	2,0	0,53
	Nee	150	588	140	5,1	0,9	19,0	1,7	2,9	0,93
	Nee	150	610	145	4,5	0,8	20,1	2,2	4,9	0,90
	Nee	175	358	86	3,0	1,4	12,1	2,2	1,5	0,75

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•	•	350	507	123	4,4	2,9	11,3	1,0	8,7	0,73
Nee	Ja	•••	•	•	350	579	138	6,0	2,0	11,2	5,1	8,7	0,62
Nee	Ja	•••	•	•	350	593	142	8,2	2,9	8,0	0,8	8,8	0,84
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	478	114	4,6	1,1	8,9	2,2	8,6	0,81
Nee	Ja	•••	••	••	350	448	107	3,6	1,4	9,3	3,1	8,7	0,83
Nee	Ja	•••	•••	•	350	570	136	3,8	0,8	16,0	2,8	8,7	0,76
Nee	Ja	••	•	•	350	606	146	7,7	3,1	9,9	2,0	8,5	0,63
Nee	Ja	•••	•••	•	350	548	131	4,6	1,0	13,1	5,9	8,6	0,83
Nee	Ja	•••	•	•	350	464	112	4,9	2,3	7,4	1,5	8,7	0,69
Nee	Ja	••	•	•	350	665	159	7,5	2,4	12,5	2,5	8,7	0,73
Nee	Ja	•••	•	•	350	509	122	5,4	1,8	9,0	3,2	8,6	0,74

VOEDINGSWIJZER

Toetjes

144546	Chocoladevla
144548	Vanillevla
144542	Ananasvla
144544	Appel-kaneelvla
144541	Advocaatvla
160492	Chocoladepudding
178800	Bananenvla
178804	Yoghurt aardbei
178805	Kwark peer
124570	Chocolademousse
124571	Tiramisu
124573	Limoncello dessert
672438	Rijstepap
160493	Vanillepudding
913452	Stoofpeertjes

Fijngemalen en smeug

IDDSI 5

176529	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen
176536	Hachee, rode bietjes met zilveitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
176537	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden
176540	Runderstooftapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree
176572	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
176577	Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden
176587	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree
176590	Kipfilet in uienjus en andijviestampot
176591	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen
176594	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden
176595	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree
176502	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle
176503	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree
176504	Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoy en nasi goreng
176507	Omelet champignon in kokossaus met sajoerboontjes en witte rijst

Soepen zoutarm

180986	1	Groentesoep met balletjes
181160	2	Kippensoep met vermicelli
317897	3	Tomatensoep met prei vegetarisch
182603	4	Tomatensoep met balletjes
182784	5	Champignonsoep vegetarisch
313013	6	Koninginnesoep met kip

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.

	eiwitrijk	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
	Nee	150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
	Nee	150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
	Nee	150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
	Nee	150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
	Nee	150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
	Nee	200	519	124	4,5	3,3	17,0	15,0	3,5	0,16
	Nee	150	554	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
	Nee	150	387	92	1,5	1,0	15,0	14,4	4,4	0,20
	Ja	150	448	106	2,8	2,1	13,7	13,1	6,4	0,00
	Nee	70	1056	252	11,5	9,2	28,2	21,8	5,6	0,17
	Nee	80	981	234	8,8	6,8	30,6	19,8	4,7	0,16
	Nee	75	1068	259	10,4	7,6	33,8	21,0	4,5	0,23
	Nee	150	627	152	8,4	4,1	17,1	8,3	1,7	0,07
	Nee	200	486	116	4,4	3,6	16,0	14,0	3,0	0,17
	Nee	150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•	•	450	402	97	5,7	2,2	6,0	1,6	5,0	0,48
Ja	Nee	•••	•	•	450	421	101	5,1	2,1	9,1	4,5	4,2	0,52
Nee	Nee	•••	•	•	450	449	108	6,1	2,3	7,5	2,9	5,3	0,57
Nee	Nee	•••	•	•	450	407	98	5,0	2,1	8,2	3,6	4,2	0,63
Nee	Nee	•••	•	•	450	403	98	5,1	2,8	7,3	1,4	4,8	0,54
Nee	Nee	••	•	•	450	481	116	7,2	2,5	7,7	2,2	4,7	0,61
Nee	Ja	••	•	•	450	472	114	5,8	3,2	8,8	4,0	6,0	0,58
Nee	Ja	•••	•	•	450	381	92	3,6	2,7	9,0	1,1	5,1	0,59
Nee	Nee	•••	•	•	450	426	103	5,4	2,1	8,1	2,0	4,9	0,49
Nee	Ja	•••	•	•	450	384	93	5,0	1,9	6,4	1,7	4,8	0,52
Ja	Nee	••	•	•	450	500	121	7,7	2,7	6,4	1,9	5,7	0,49
Nee	Nee	•••	•	•	450	416	101	5,4	2,3	7,2	1,9	5,0	0,61
Nee	Nee	•••	•	•	450	420	102	5,9	3,0	6,9	2,2	4,7	0,51
Nee	Ja	•••	••	•	450	435	104	4,8	1,2	8,8	4,5	5,2	0,52
Nee	Nee	•••	•	•	450	431	105	6,0	4,0	7,1	2,6	4,5	0,58

	eiwitrijk	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
	Ja	200	84	20	0,8	0,3	1,0	0,6	1,9	0,30
	Ja	200	93	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,1	0,25
	Nee	200	137	33	0,2	0,0	6,2	2,7	1,2	0,26
	Nee	200	197	47	1,5	0,8	6,1	2,7	1,8	0,30
	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25
	Nee	200	283	71	4,8	4,3	4,0	1,4	1,8	0,23

VOEDINGSWIJZER

☆ Seizoensspecials zoutarm

LENTE & ZOMER BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 15 SEPTEMBER 2024

271172		Aspergesoep vegetarisch
672564		Thaise kippensoep
176387	5	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen
84523	6	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie
176374	7	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen

HERFST & WINTER BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 16 MAART 2025

182962		Erwtensoepp met spekjes
672721		Bruine bonensoep met spek
99221	5	Hollandse hachee met hutspot
176389	6	Speklapje met jus en zuurkoolstampot
652909	7	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes

☆ Feest- en seizoensmaaltijden zoutarm

SMAKELIJK PASEN BESTELBAAR VAN 18 MAART T/M 5 MEI 2024

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

ASPERGES: HET WITTE GOUD BESTELBAAR VAN 6 MEI T/M 16 JUNI 2024

142636	1	Asperges hollandaise met krieltjes
913944	2	Asperge Brabançonne
176392	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade
112914	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm

HET IS ZOMER BESTELBAAR VAN 17 JUNI T/M 15 SEPTEMBER 2024

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

SMAAKVOL NAJAAR BESTELBAAR VAN 16 SEPTEMBER T/M 13 OKTOBER 2024

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

AMBACHTELIJK WILD BESTELBAAR VAN 14 OKTOBER T/M 8 DECEMBER 2024

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

FEESTELIJKE KERST BESTELBAAR VAN 9 DECEMBER 2024 T/M 5 JANUARI 2025

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

WONDERLIJKE WINTER BESTELBAAR VAN 6 JANUARI T/M 16 MAART 2025

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

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
Nee					200	301	73	5,8	1,4	4,0	1,4	1,2	0,24
Ja	Ja	•••	•••	•••	200	109	26	0,6	0,3	3,0	1,8	1,8	0,21
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	329	79	1,7	0,6	10,3	2,9	4,4	0,16
Ja	Nee	•••	•	•	500	403	97	4,9	1,8	8,0	2,1	4,3	0,26
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	316	75	1,9	0,4	9,1	1,9	4,7	0,27
Ja					200	365	87	1,0	0,4	13,2	1,7	5,5	0,26
Ja	Ja	•••	••	••	200	263	63	0,9	0,3	7,9	1,2	4,0	0,26
Ja	Ja	•••	••	••	500	356	85	2,4	1,1	10,8	2,5	4,3	0,23
Nee	Nee	••	•	•	540	462	111	6,3	2,6	9,2	1,2	3,4	0,26
Ja	Ja	•••	•••	•••	495	395	94	2,6	0,7	11,2	3,3	5,4	0,16
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	324	77	2,1	0,4	9,1	2,5	4,5	0,17
Ja	Ja	•••	•	•	500	398	96	5,1	1,5	6,5	1,3	5,2	0,17
Ja	Nee	•	••	•	500	618	147	5,7	1,6	16,3	2,8	6,2	0,30
Ja	Nee	••	•	•	500	486	117	5,2	2,7	11,1	2,6	5,2	0,16
Ja	Nee	•••	•	•	450	334	81	4,1	2,3	8,4	1,1	1,6	0,12
Ja	Nee	•••	•	•	475	429	104	6,9	3,2	6,5	1,2	3,0	0,27
Nee	Ja	•••	•••	•••	540	354	84	3,7	0,7	8,0	1,2	4,3	0,12
Nee	Nee	••	•	•	500	517	125	7,2	3,4	8,7	1,3	5,2	0,19
Ja	Nee	•••	•••	•	500	404	97	2,7	0,9	12,4	1,0	4,8	0,26
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	399	95	3,9	0,8	8,4	1,6	5,7	0,16
Ja	Ja	•••	•	•	500	335	80	2,2	1,3	9,6	1,4	4,5	0,20
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	401	97	3,9	1,0	8,6	1,9	5,5	0,29
Nee	Ja	•••	•	•	500	402	97	4,4	2,9	8,5	1,1	5,2	0,24
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	398	93	3,5	0,9	8,5	3,7	6,2	0,28
Ja	Nee	•••	•	•	500	402	98	4,6	2,6	9,9	1,6	2,8	0,27
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	303	72	1,7	0,4	9,3	2,4	3,7	0,26
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	392	94	3,1	0,6	9,7	3,9	5,1	0,30
Ja	Ja	•••	••	••	500	332	79	2,2	1,0	8,8	4,1	4,9	0,28
Ja	Nee	•••	••	••	500	366	90	3,3	1,1	9,4	3,0	4,2	0,30
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	351	83	0,7	0,1	12,4	2,1	5,3	0,28
Nee	Ja	••	•	•	500	427	103	4,6	2,1	8,6	1,5	5,4	0,23
Ja	Nee	•••	•	•	500	406	98	4,9	2,1	7,7	1,2	4,6	0,30
Ja	Ja	•••	•	•	500	346	83	3,0	1,4	8,5	2,1	4,6	0,19
Ja	Nee	•	•••	•	500	592	141	5,2	0,7	17,3	2,1	5,4	0,29
Ja	Ja	•••	•••	•••	485	312	75	1,3	0,4	9,0	2,8	5,5	0,17
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	323	77	1,9	0,4	9,2	2,2	4,8	0,17
Ja	Nee	•••	•••	•••	500	389	93	2,9	0,9	10,9	2,4	4,4	0,30
Ja	Ja	•••	•	•	500	368	88	3,4	1,3	8,2	1,9	5,3	0,25

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER

Maaltijden zoutarm



RUNDEVLEES

160238	8	Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen
913499	9	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen
99220	10	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree
99251	11	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook
176642	12	Macaroni bolognese volkoren
99222	13	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
176396	14	Kalfsragout met champignons, doperwt en zilvervliesrijst



GEVOGELTE

99230	15	Kipsatésaus met sajoer lodeh en nasi goreng
99225	16	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes
99226	17	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
190182	18	Drumsticks en bonne femme met spekjes
160277	19	Kalkoenrollade in jus met preistamppot
176640	20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon volkoren
176379	21	Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen



VARKENSVLEES

84545	22	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen
99233	23	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes
99234	24	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng
84540	25	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen
160284	26	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree
912985	27	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes



VIS

99241	28	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook
99238	29	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes
176641	30	Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst
99250	31	Pangafillet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree



VEGETARISCH

99246	32	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes
99248	33	Tajine van kikkererwt met abrikozen, noten en krieltjes
416691	34	Volkoren macaronischotel vegetarisch
190188	35	Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje
190183	36	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten
176639	37	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes



Kleine maaltijden zoutarm

190189	38	Spaghetti bolognese
190190	39	Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree
190191	40	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes
190194	41	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree
190196	42	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng

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
Ja	Nee	•••	••	••	500	371	89	3,2	1,1	10,2	2,2	4,0	0,08
Ja	Nee	•••	••	••	470	391	94	4,2	1,3	8,5	1,3	4,4	0,13
Nee	Ja	•••	•••	•••	500	356	85	2,3	0,5	10,4	3,9	4,6	0,19
Nee	Ja	•••	••	••	500	375	90	4,0	1,2	7,7	1,6	5,1	0,15
Ja	Ja	••	•••	•••	540	442	105	2,2	0,4	14,8	3,1	5,6	0,22
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	353	84	2,3	0,8	10,5	3,8	4,6	0,21
Ja	Nee	••	••	••	540	503	120	3,3	1,5	16,2	1,0	5,2	0,12
Ja	Ja	••	•	•	500	464	111	5,4	2,3	9,1	3,5	5,8	0,19
Ja	Ja	••	••	••	500	473	114	5,5	1,3	7,3	1,6	7,8	0,20
Ja	Ja	•••	••	••	470	352	84	3,7	0,9	7,7	0,9	4,5	0,13
Ja	Ja	••	•••	•••	500	507	121	5,2	1,3	9,0	1,9	8,6	0,17
Nee	Ja	•••	••	••	500	346	83	2,4	1,0	9,1	1,6	5,5	0,17
Ja	Ja	••	••	••	540	472	113	3,7	1,4	12,5	1,3	6,6	0,18
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	355	85	2,2	0,8	9,9	1,3	5,5	0,06
Nee	Nee	••	••	••	540	398	95	3,4	1,2	11,5	3,7	3,4	0,14
Nee	Nee	••	•	•	470	486	116	6,7	2,6	8,4	0,9	5,0	0,22
Ja	Nee	•••	•••	•	500	400	95	2,2	0,5	14,1	6,7	4,0	0,28
Ja	Ja	•••	•	•	490	374	90	3,3	2,2	9,1	1,2	5,0	0,17
Ja	Nee	•••	•••	•••	500	369	89	4,1	0,8	8,1	1,6	4,2	0,18
Ja	Ja	•••	•	•	495	371	89	3,5	1,8	8,7	0,8	4,7	0,17
Ja	Nee	••	••	••	500	480	115	7,1	1,4	7,4	1,4	4,7	0,21
Ja	Nee	••	•	•	500	515	125	4,9	2,2	12,6	1,8	5,7	0,30
Ja	Ja	••	••	••	540	410	98	2,9	1,4	12,6	2,2	4,9	0,17
Ja	Nee	•••	•	•	500	356	86	3,9	1,6	7,7	2,6	4,2	0,20
Ja	Nee	•••	••	••	500	413	99	4,6	1,2	9,2	1,4	4,1	0,11
Ja	Nee	••	•••	•••	500	515	123	4,0	0,4	14,8	5,3	4,6	0,19
Ja	Nee	••	•••	•••	500	461	109	2,0	0,2	16,4	3,7	5,2	0,17
Ja	Nee	••	•••	•	500	467	112	3,6	1,1	14,5	2,2	4,4	0,25
Nee	Nee	••	•	•	500	487	118	4,0	2,6	16,3	1,5	3,2	0,25
Ja	Nee	••	•••	•••	540	409	98	3,7	0,8	10,9	1,8	4,1	0,29
Nee	Nee	•••	•••	•	350	469	111	2,8	0,6	15,5	2,9	5,5	0,14
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	317	76	1,7	0,6	9,7	4,4	4,6	0,21
Nee	Ja	•••	••	••	350	364	88	4,2	1,2	6,5	1,4	5,0	0,15
Nee	Nee	•••	•	•	350	457	109	5,1	1,8	10,3	3,0	4,5	0,15
Nee	Ja	•••	•••	•	350	416	99	2,3	0,6	14,1	6,7	4,9	0,15

VOEDINGSWIJZER

Fijngemalen en smeugig zoutarm



RUNDVLEES

176508	1	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
176510	2	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden



GEVOGELTE

176512	3	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree
176516	4	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot



VARKENSVLEES

176519	5	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen
--------	---	---



VIS

176524	6	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree
176527	7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng

Gluten- & lactosevrij



RUNDVLEES

176400		Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst
912841		Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
717115		Boerengehaktschotel en aardappelpuree met bieslook
659273		Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree



GEVOGELTE

660923		Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
45668		Kip-satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng
660567		Kipfilet in uienjus en andijviestamppot



VARKENSVLEES

176404		Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen
660957		Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng
27643		Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen



VIS

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



VEGETARISCH

176402		Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst
660965		Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes

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
Nee	Ja	•••	•	•	450	449	108	5,1	2,1	9,1	4,2	5,8	0,27
Nee	Nee	••	•	•	450	461	112	6,5	2,6	7,4	2,8	5,2	0,27
Nee	Nee	•••	•	•	450	396	95	4,6	2,0	8,8	4,0	3,8	0,14
Nee	Ja	•••	•	•	450	385	93	3,6	2,6	8,8	1,0	5,6	0,21
Nee	Ja	•••	•	•	450	421	102	5,7	2,7	6,2	2,1	5,2	0,13
Ja	Nee	••	•	•	450	509	123	8,0	2,7	6,3	1,8	5,9	0,29
Nee	Nee	••	•	•	450	468	112	5,5	2,2	9,3	4,4	5,3	0,22
>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie Kj	energie Kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	•••	•••	•	500	412	98	1,4	0,4	15,2	1,6	5,2	0,66
Ja	Ja	•••	•••	•••	530	347	83	2,2	0,3	10,6	3,7	4,4	0,69
Ja	Ja	•••	•••	•••	550	366	88	3,4	0,7	8,7	2,6	4,7	0,85
Nee	Ja	•••	•••	•••	550	349	83	2,6	0,4	9,7	3,4	4,3	0,66
Ja	Ja	•••	•••	•••	550	342	82	3,2	0,4	8,0	1,0	4,4	0,68
Ja	Nee	••	•	•	470	481	115	5,1	2,4	11,0	3,4	5,7	0,70
Nee	Ja	•••	•••	•••	525	314	75	1,9	0,3	8,8	1,1	4,9	0,72
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	280	67	1,0	0,2	8,7	1,3	4,8	0,49
Ja	Nee	••	•••	•	530	398	94	1,7	0,4	15,3	6,4	3,9	0,68
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	299	71	1,6	0,3	8,2	1,6	5,0	0,54
Ja	Nee	•••	•••	•••	545	349	83	3,6	0,5	8,4	3,0	3,5	0,62
Ja	Ja	••	•••	•••	560	416	99	5,0	0,7	7,7	1,4	5,1	0,63
Nee	Nee	•	•••	•	495	596	142	5,0	0,8	17,6	1,2	5,8	0,33
Ja	Nee	••	••	•	500	550	132	3,6	1,9	19,2	2,3	4,1	0,57
Nee	Nee	•••	•••	•••	535	391	93	4,0	0,7	9,4	1,3	3,9	0,47

MAALTIJDSERVICE

Wordt het zelf koken of houdt u van gemak? Onze maaltijdservice voor versbereide maaltijden aan huis.



Ook uw maaltijdleverancier
info@van-oosterom.nl / www.van-oosterom.nl

MAALTIJDLIVERANCIER



Fa. W. van Oosterom

Soestdijkerstraatweg 54
1213 XD Hilversum
Tel. 035 - 6859397



Maatschappelijk
Verantwoord
Ondernemen