

MAALTIJDBROCHURE 2023/2024

SMAKELIJK



VERS, GEZOND & LEKKER

HET HELE JAAR DOOR

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

www.van-oosterom.nl
Telefoon 035 - 685 93 97



Het assortiment in deze brochure is beschikbaar t/m het eerste kwartaal van 2024.

Genieten van goede en smakelijke *maaltijden*

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

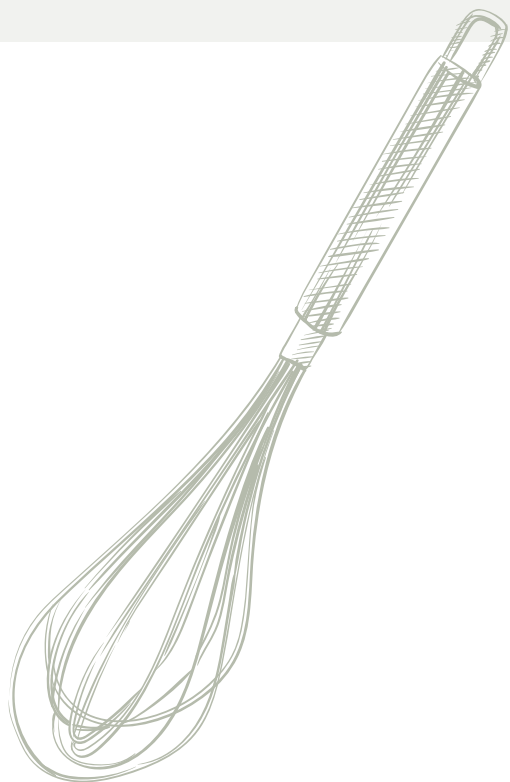
Een bourgondische insteek staat bij ons centraal. Wij vinden namelijk dat eten vooral lekker moet zijn. Daarom bereiden wij onze maaltijden uitsluitend met de beste producten: polderaardappelen, rodekool, uien en spinazie; allemaal van eigen bodem en kraakvers. Ook maken wij bewuste keuzes in de bereidingswijze.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

Specifieke dieetwensen

Als u dieetwensen hebt, 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.



EEN SMAKELIJK VOORWOORD

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

Naast ons basisassortiment vindt u dit keer ook een nieuw assortiment, want bij een nieuwe Smakelijk hoort een nieuw aanbod. Is dan alles anders? Nee hoor, u vindt nog altijd de oude vertrouwde maaltijden terug. Ook kunt u bij ons uw maaltijden afsluiten met één van onze heerlijke toetjes of een extraatje erbij bestellen, zoals een lekkere salade of een soepje vooraf.

Nieuwe maaltijden

In deze Smakelijk kunt u voor het eerst kiezen voor ons nieuwe assortiment, zoals onze kleine maaltijden, Mix & Match, maaltijden gebaseerd op de Schijf van Vijf en IDDSI, oftewel gemalen maaltijden.

Kleine maaltijden

Deze maaltijden zijn verlaagd in gewicht, zodat u met kleine honger toch een gezonde, voedzame maaltijd binnenkrijgt. Hierdoor hoeft u minder eten weg te gooien, wat ook nog eens bijdraagt aan het voorkomen van voedselverspilling!

Mix & Match

Het Mix & Match-assortiment bestaat uit 19 componenten tussen de 100 en 175 gram. Met deze Mix & Match-componenten kunt u zelf uw eigen maaltijd samenstellen.

Informatie over de voedingswaarden van onze maaltijden vindt u achter in de brochure.

Wij wensen u veel leesplezier en eet Smakelijk!

Inhoud

Genieten van goede en smakelijke maaltijden	2
Voorwoord	3
Opwarminstructies	4
6 vragen over Nutri-Score beantwoord	5
Soepen	6
Aardappelen uit de polder	9
Seizoensspecials	10
Feest- en seizoensmaaltijden	12
Salade en compote	16
Natuurvlees met een verhaal	17
Kleine maaltijden	18
Schijf van Vijf	20
Mix & Match	22

Stamppotjes	24
Rundvlees	26
Gevogelte	28
Varkensvlees	30
Vis	32
Vegetarisch	34
IDDSI	36
Toetjes	38
Eiwitverrijkte maaltijden	40
Menukaart zoutarm	42
Menukaart gluten- en lactosevrij	47
Menukaart IDDSI 5	48
Menukaart zoutarm IDDSI 5	49
Voedingswijzer	50

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, 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.

6 VRAGEN OVER NUTRI-SCORE BEANTWOORD

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

1 Hoe werkt Nutri-Score?

Nutri-Score is eigenlijk een soort weegschaal die rekening houdt met de positieve en de minder positieve eigenschappen van een maaltijd. De gemiddelde score wordt weergegeven in vijf niveaus: A (heeft de voorkeur) tot E (beter vermijden). Voedingsstoffen die niet gezond zijn, verhogen de waarde. Dat geldt bijvoorbeeld voor suiker, verzadigd (slecht) vet en zout. Gezonde voedingsmiddelen en -stoffen, zoals fruit, groente, peulvruchten, noten, vezels en eiwitten, verlagen de score. Een groene A is dus de beste keuze, een rode E de minste.

2 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.

3 Hoe scoren de maaltijden in deze brochure?

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



4 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.

5 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.

6 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.

HOE HERKENT U EEN GEZONDE MAALTIJD?

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



HELDERE SOEP

1

1
Z-



Groentesoep met balletjes

2

2
Z-



Kippensoep met vermicelli

3



Runderbouillon

4

3
Z-



Tomatensoep met prei

5



Uiensoep



GEBONDEN SOEP

6

4
Z-



Tomatensoep met balletjes

7

5
Z-



Champignonsoep

8



Mosterdsoep met spekjes

9

6
Z-



Koninginnesoep met kip

10



Paddenstoelensoep



LEKKER SOEP!



LENTE & ZOMER

LEVERBAAR VAN
**20 MAART 2023 T/M
17 SEPTEMBER 2023**

11

7

Z-



Aspergesoep

12

8

Z-



Thaise kippensoep

HERFST & WINTER

LEVERBAAR VAN
**18 SEPTEMBER 2023
T/M 17 MAART 2024**

11

7

Z-



Erwtensoep
met spekjes en worst

12

8

Z-



Bruine bonensoep met spek



Maaltijd- soepen

Snel, voedzaam en handig: maaltijdsoupen! Een soep als volwaardige maaltijd? Zeker, met onze maaltijdsoupen hebt u direct een volledige maaltijd binnen. Snijd er wat stukjes brood bij of maak een lekkere tosti om de maaltijd helemaal af te maken. Kies voor een van onze vissoepen, een soep met vlees of warm uzelf tijdens de koude dagen op met onze heerlijke erwtensoep. Geniet van deze soepen op elk moment van de dag!

1

A

**Noordzee vissoep**

2

A

**Provençaalse vissoep**

3

A

**Chinese tomatensoep**

4

A

**Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees**

5

7

Z-

**Erwtensoep met spekjes en worst***

6

8

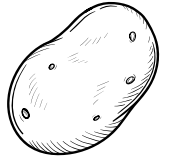
Z-

**Bruinebonensoep met spekjes***



DAGVERS EN MET LIEFDE GETEELD

AARDAPPELEN UIT DE POLDER



Verse aardappelen van eigen bodem, dat is wat Schaap Holland het hele jaar door levert. De aardappelgroothandel werkt hiertoe al generaties lang samen met telers uit Flevoland. Met liefde geteeld én met oog voor kwaliteit en duurzaamheid.

Nederlanders zijn echte aardappeleters. Daarom levert Schaap Holland met het merk PolderGoud de lekkerste aardappelproducten: van frites tot vacuüm gegaard en van krieltjes tot vers geschild. Moniek Wisse is zowel teler als accountmanager van de aardappelgroothandel en aardappelen zitten in haar DNA: 'Mijn opa's en oma's kwamen destijds naar de polder, omdat er vruchtbare kleigrond werd uitgegeven. Zij leverden hun aardappelen aan Schaap Holland en mijn vader trad in hun voetsporen. Inmiddels doen mijn man en ik hetzelfde.' De aardappelgroothandel werkt met nog zo'n honderd telers samen. 'De ene teler heeft mooie grond, waarin de aardappelen vroeg in het seizoen rijpen. De andere teler oogst juist laat en kan de aardappelen goed bewaren. Hierdoor kunnen we het hele jaar door dezelfde kwaliteit leveren.'

'De kwaliteit van de aardappelen begint natuurlijk bij de grond en bij de telers.'

VERS MET HET MES GESCHILD

Om elke dag verse producten te kunnen leveren, is Schaap Holland 365 dagen per jaar open. 'Voor bestellingen die 's ochtends binnenkomen, wassen wij de aardappelen nog

vóór de middag en daarna selecteren wij ze op maat en kwaliteit. Vervolgens worden de aardappelen vers met het mes geschild en nog diezelfde avond of nacht geleverd. De volgende dag begint het hele proces van voren af aan', vertelt Moniek. 'Veel van onze klanten, waaronder zorgorganisaties, hebben geen tijd om zelf aardappelen te schillen. Daarom is het fijn en wel zo makkelijk dat wij ze geschild kunnen leveren. Bovendien zijn de aardappelen door onze schiltechniek echt supervers en dus heel smakelijk.'

EEN GEZONDE BODEM

De kwaliteit van de aardappelen begint natuurlijk bij de grond en bij de telers. Daarom speelt duurzaamheid voor hen een belangrijke rol. 'Alle telers zijn afhankelijk van hun grond en willen deze ook voor volgende generaties vruchtbaar houden. Om bodemuitputting te voorkomen, telen zij de aardappelen maar eens in de vier jaar op hetzelfde stuk grond. De andere jaren worden er bijvoorbeeld uien en tarwe geteeld', legt Moniek uit. 'Ook ondersteunen verschillende telers de natuur door bijvoorbeeld een bloemenrand voor bijen of extra nestmogelijkheden te creëren. Daarnaast hebben de meeste telers één of meerdere certificaten op het gebied van duurzaamheid. Zo zorgen zij voor een gezonde bodem, waar de lekkerste aardappelen in kunnen groeien.'



Seizoenssp

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- / zomermaaltijden** zijn verkrijgbaar vanaf **20 maart 2023 t/m 17 september 2023**.

De **herfst- / wintermaaltijden** zijn verkrijgbaar vanaf **18 september 2023 t/m 17 maart 2024**.

LENTE & ZOMER

LEVERBAAR VAN 20 MAART 2023 T/M 17 SEPTEMBER 2023

5

B



Lasagne bolognese
met Toscaanse groentemix

6

A

6
Z-



Gehaktschotel met
aardappel, bloemkool,
prei en kerrie

7

C

5
Z-



Goulash met worteltjes en
gekookte aardappelen



8

C



Beef teriyaki met
wokgroenten en volkoren
noodles

9

C

7
Z-



Kiproti met sperzieboontjes,
een gekookt eitje en
gekookte aardappelen



ecials

HIERFST & WINTER

LEVERBAAR VAN 18 SEPTEMBER 2023 T/M 17 MAART 2024

SEIZOENSMAALTJIDEN

BASISASSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

5

C

5
Z-



Hollandse hachee
met hutspot

6

A

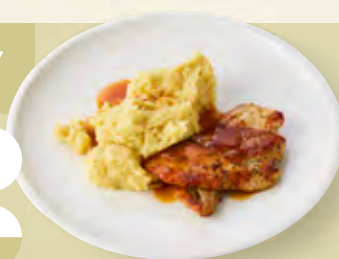


Rookworst met jus en
boerenkoolstamppot

7

A

6
Z-



Speklapje met jus en
zuurkoolstamppot

8

C

7
Z-



Limburgse stoofschotel met
spruitjes en gekookte krieltjes

9

B



Vegetarische rookworst
met boerenkoolstamppot



Feest- en seizoensmaaltijden

Feest! Naast ons gevarieerde en ruime aanbod gedurende het jaar, kunt u bij ons ook genieten van smakelijke maaltijden tijdens de gezellige, feestelijke momenten. Voor ieder seizoen en voor de feestdagen bieden wij namelijk heerlijke wisselgerechten aan. Geniet tijdens het voorjaar van het witte goud, oftewel de asperge. Ga in de zomer voor de paella en kies in het najaar voor bijvoorbeeld een lekkere pompoenstampot. Tijdens de kerstdagen is uren in de keuken staan niet nodig, want ook voor dit moment kunt u bij ons terecht voor een smakelijke, feestelijke maaltijd.

U vindt bij iedere maaltijd in welke periode het menu leverbaar is.
Alle feestmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar.

Smakelijk!

Smakelijk Pasen

LEVERBAAR VAN 20 MAART T/M 23 APRIL 2023

2

C

2

Z-



Gesmoorde victoriabaars
in wittewijnkruidensaus met
zomergroenten en aardappelpuree
met bieslook

3

A

3

Z-

Gegrilde vegastukjes
in tomaten-lavassaus met
groentecurry en notenrijst

4

C

4

Z-

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

1

B

1

Z-



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



LEVERBAAR VAN 24 APRIL T/M 18 JUNI 2023

Asperges: het witte goud

SEIZOENSMAALTIJDEN

BASISASSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

1

C

1

Z-



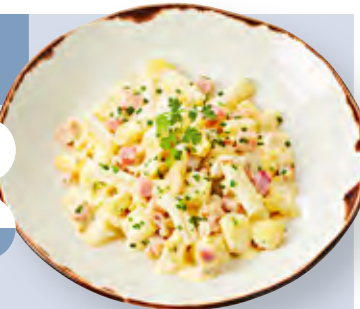
Asperges hollandaise
met krieltjes

2

C

2

Z-



Asperge
Brabançonne

3

B

3

Z-



Kipfilet in jus met asperges à la
crème en aardappelpuree met
truffeltapenade

4

B

4

Z-



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

1

C

1

Z-



Paella
met kabeljauw en gamba's

2

C

2

Z-



Varkenshaas
met champignon-pepersaus,
bonne femme

3

C

3

Z-



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

4

A

4

Z-



Plantaardige kipstukjes
in stroganoffsaus met broccoli
en gebakken krieltjes

LEVERBAAR VAN 19 JUNI T/M 17 SEPTEMBER 2023

HET IS Zomer



Smaakvol *Najaar*

LEVERBAAR VAN 18 SEPTEMBER T/M 15 OKTOBER 2023

2

B

2
Z-



Ardeens gebrad in stoofsaus
met gegrilde groentemix
en zoete-aardappelpuree

3

B

3
Z-



**Champignon-
paddenstoelenragout** met
groentemix en aardappelpuree
met groene kruiden

1

C

1
Z-



Runderstooflapje met jus,
pompoenstampot
met spek en knolselderij

4

B

4
Z-



Coq au vin met gekonfijte
worteltjes en krieltjes met
rozemarijn

1

C

1
Z-



Hazenpeper, spruitjes met spek en
aardappeltjes in de schil

2

C

2
Z-



Hertensucade in jus, rodekool
met appeltjes en aardappel-
knolselderijpuree

3

C

3
Z-



Hertenstoverij met
paddenstoelen, herfstgroenten en
aardappelpuree met bieslook

4

B

4
Z-



Bruinebonenschotel
met vegetarisch gehakt en
gekookte aardappelen

LEVERBAAR VAN 16 OKTOBER T/M 10 DECEMBER 2023

AMBACHTELIJK
Wild

FEESTELIJK kerstmenu

LEVERBAAR VAN 11 DECEMBER T/M 7 JANUARI 2024

2

C

2 Z-



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

3

C

3 Z-



Varkenshaas in paddenstoelen-
truffelsaus met bourgondische
groenten en gebakken krieltjes

4

A

4 Z-



Basmatirijstschotel met
pompoen en noten

1

C

1 Z-



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

2

B

2 Z-



Jachtschotel, gele raap
met pastinaak en knolselderij
en mediterrane krieltjes

3

A

3 Z-



Bruinebonenschotel
met spek, aardappelpuree
met tuinkruiden

4

A

4 Z-



Plantaardige kipstukjes
in paddenstoelenjus met spinazie
en pastinaakpuree

LEVERBAAR VAN 8 JANUARI T/M 17 MAART 2024

Wonderschone Winter

SEIZOENSMAALTIJDEN

BASISASSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER



- 1 Appel-rozijnencompote
- 2 Rabarber-cranberrycompote
- 3 Komkommersalade
- 4 Atjar tjampoer
- 5 Bulgursalade met mais, venkel en quinoa
- 6 Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven
- 7 Parelcouscoussalade met paprika en courgette
- 8 Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais
- 9 Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen



Salade en compote

NATUURVLEES *met een verhaal*

‘LOKALER EN DUURZAMER KÁN GEWOON NIET!’

Zijn eerste kalfje kocht Anton Goedegebuur toen hij zo’n 13 jaar was. Zijn liefde voor dieren zat er al van jongs af aan in. Inmiddels heeft Anton een prachtig familiebedrijf met ongeveer 450 charolaisrunderen, die hij samen met dochter Antoinette en zoon Emille op een bijzondere manier houdt. In harmonie met de natuur.



DE NATUUR DOET HAAR WERK

Als het even kan grazen de koeien in de natuurgebieden van Natuurmonumenten, Staatsbosbeheer en het Zuid-Hollands landschap. Globaal is dat tussen april en oktober en minimaal 128 dagen per jaar, 24 uur per dag. In sommige gebieden mag het langer en daardoor gaan de laatste koeien pas half december op stal. Bovendien blijft de kudde bij elkaar. ‘Er zijn ook stieren in de kudde en we laten de natuur haar werk doen. We weten dus niet precies welke koeien drachtig zijn’, vertelt Anton. ‘Op stal worden de koe en het pasgeboren kalfje apart gezet, zodat ze een band kunnen opbouwen. Vanaf dat moment drinkt alleen het kalfje bij de moeder en ze blijven minimaal 6 maanden samen. Alle vrouwelijke kalfjes blijven in het bedrijf. Stiertjes gaan naar een andere veehouder.’

GEWASSEN UIT DE REGIO

De koeien krijgen bijzonder voer uit de regio. ‘We geven ze witlofpennen, het binnenste van witlof, en erwtenplanten. Normaliter worden deze weggegooid, dus dit voorkomt ook verspilling’, aldus Antoinette. ‘Verder gebruiken we in de stal gras, dat wordt gemaaid langs de dijken op Goeree-Overflakkee, als bedekking. Het mooie is dat dit gras samen met de mest heel goed is om het land te bemesten. Alles komt van het eiland, lokaler en duurzamer kán gewoon niet.’ Emille vult aan: ‘Onze koeien hebben ook veel ruimte. In principe mag je 8 koeien per hectare houden, maar wij houden nog niet eens 1 koe per hectare.’ Door deze gezonde manier van boeren is het antibioticagebruik extreem laag.

MOOI EN SMAKELIJK NATUURVLEES

‘Natuurlijk kunnen we romantisch erover doen, maar uiteindelijk gaat het om het vlees. We bieden de koeien een heel goed leven en als ze niet sterk zijn of tussen de 5 en 9 jaar oud, worden ze geslacht. En dat levert mooi en smakelijk natuurvlees op. Het vlees is wat donkerder van kleur, doordat de koeien grazen en natuurlijk voedsel eten’, vertelt Emille. Omdat de familie Goedegebuur met zorg voor de dieren en de natuur boert, ziet Anton de toekomst vol vertrouwen tegemoet: ‘Het is keihard werken, maar allemaal de moeite waard.’



kleine MAALTIJDEN

60



Rundervink met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

61



Spaghetti bolognese

62



Hachee met rode bieten,
zilveruitjes en aardappelpuree

63



Kip in champignonsaus
met sperziebonen en gebakken
krieltjes

64



Kipfilet in jus
met preistamppot

65



Gehaktballen in jus,
rodekool met appeltjes en
aardappelpuree



Nieuw in ons assortiment: kleine maaltijden!

Kunt u een grote portie niet op of hebt u gewoon even wat minder trek, kies dan voor een van onze kleine maaltijden. Deze klassiekers zijn lager in gewicht. Net zo lekker als onze normale maaltijden, maar net wat meer geschikt voor als u wat minder trek hebt.

66



Slavink in jus met
andijviestamppot met spekjes

67



Babi pangang met pikante
groenten, ananas en nasi goreng

68



Zalm in hollandaisesaus
met Parijse wortelen en gekookte
aardappelen

69



Pasta in een romige
paddenstoelensaus met groenten



Bestelnummer standaard



Bestelnummer zoutarm



Standaard eiwitrijke maaltijd



De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf helpt u om gezonder én duurzamer te eten. Met ons menuaanbod op deze twee pagina's bent u ervan verzekerd dat u alle goede voedingsstoffen binnenkrijgt die op de Schijf van Vijf aansluiten. De maaltijden bevatten voldoende energie, groenten en eiwit en minder zout en verzadigd vet. Zo is er gekozen voor volkoren producten, omdat deze boordevol goede voedingsstoffen zitten. Ook gebruiken we in deze maaltijden minder vlees of kiezen we voor vis of plantaardig. Een goede keuze voor u én het milieu!



11

Z-

B



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

12

Z-

A



Macaroni bolognese volkoren

14

Z-

B



Kalfsragout met champignons,
doperwten en zilvervliesrijst



16

Z-

B


Drumsticks in jus

met sperziebonen en gebakken aardappeltjes

20

Z-

B


Macaroni met kip, spek, prei en champignon, volkoren

21

Z-

B


Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen

22

Z-

B


Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

26

Z-

A


Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree

28

Z-

B


Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

30

Z-

C


Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst

32

Z-

B


Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes

33

Z-

A


Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

34

Z-

A


Volkoren macaronischotel vegetarisch

37

Z-

B


Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes


Bestelnummer standaard



Bestelnummer zoutarm



Standaard eiwitrijke maaltijd



Mix & Match

Stel uw eigen maaltijd samen of geniet van een lekker bijgerecht met ons nieuwe concept: Mix & Match! Alle componenten van Mix & Match zijn kleiner en lager in gewicht. Elke portie is rond de 100-175 gram. Hierdoor kunt u geheel naar eigen keuze uw eigen menu samenstellen. Een soort tapasmomentje dus! De componenten kunt u ook los bestellen, als toevoeging bijvoorbeeld aan een andere maaltijd.



- | | | |
|---|---------------------|---|
| 1 | Kippenragout | |
| 2 | Gehaktbal in jus | |
| 3 | Grootmoeders hachee |  |
| 4 | Kibbeling |  |

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| 5 | Kip saté | |
| 6 | Vegetarische balletjes met jus | |
| 7 | Rodekool met appeltjes | |
| 8 | Tjaptjoi | |

- | | | |
|----|--------------------|--|
| 9 | Parijse worteltjes | |
| 10 | Doperwtjes | |
| 11 | Witlof à la crème | |
| 12 | Sperziebonen | |

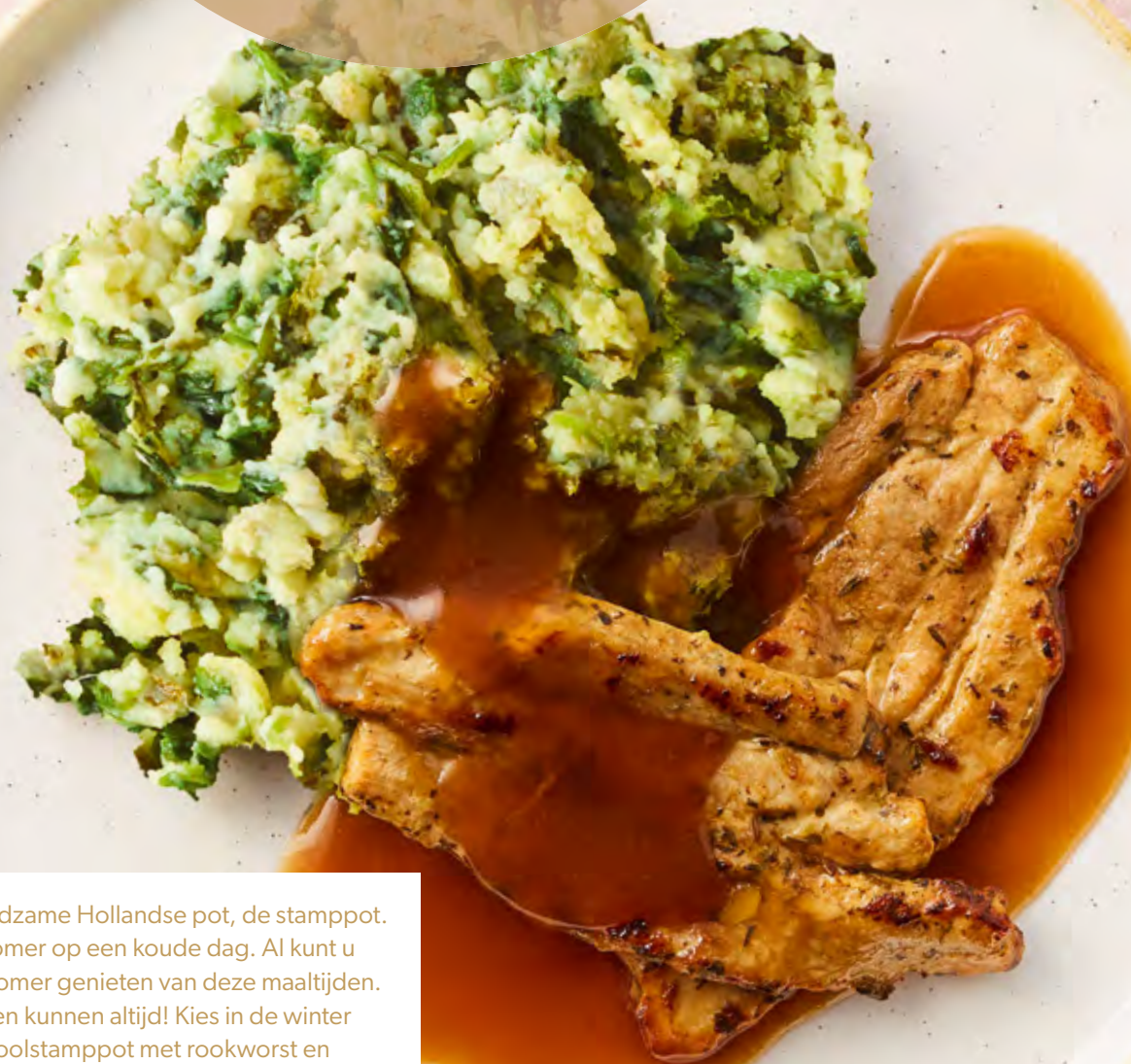


- 13 | Gekookte aardappelen
- 14 | Aardappelpuree
- 15 | Witte rijst
- 16 | Nasi goreng

- 17 | Bami goreng
- 18 | Hutspot
- 19 | Andijviestamppot



Andijvie- stampot met heerlijk speklapje



Een heerlijke voedzame Hollandse pot, de stampot. Een echte thuiskomer op een koude dag. Al kunt u ook zeker in de zomer genieten van deze maaltijden. Onze stampotten kunnen altijd! Kies in de winter voor de boerenkoolstampot met rookworst en in de zomer voor een frisse preistampot met kalkoenrollade. Genoeg keuze voor elk seizoen!



5

5
Z-

C

Hollandse hachee
met hutspot*

Beter Leven
★★★★

6

A

Rookworst met jus
en boerenkoolstamppot*

Beter Leven
★★★★

7

6
Z-

A

Speklapje met jus
en zuurkoolstamppot*

9

B

Vegetarische rookworst
met boerenkoolstamppot*

19

C

●

Stoofpotje en koolstamppot
met kerrie

20

19
Z-

C

●

Kalkoenrollade in jus
met preistamppot

22

C

●

Kalkoenbiefstukjes in jus
met andijviestamppot

34

23
Z-

A

Speklapjes in jus
en andijviestamppot met spekjes

45

B

●

Pangafillet in mosterdsaus
met snijbonenstamppot

asc

53

A

Groenteburger
in peterseliesaus met uitjes en
spinaziestamppot

GEZONDE
A
KEUS

*Seizoensspecials Herfst & Winter

Leverbaar van 18 september 2023 t/m 17 maart 2024.



EEN LEKKER MALS SUCADELAPJE



10

B

8 Z-

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

Beter Leven

11

B

9 Z-

Rundertartaartje met jus,
sperziebonen en gekookte
aardappelen

GEZONDE A KEUS

12

C

Hachee, rodekool met
appeltjes en aardappelpuree

Beter Leven

13

B

Rundervink met jus,
snijbonen en gekookte
aardappelen

14

A

12 Z-

Macaroni bolognese

GEZONDE A KEUS

15

C

10 Z-

Runderstooflapje met jus,
rodekool met appeltjes en
aardappelpuree

16

B

11 Z-

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

17

A

Spaghetti met gehaktballetjes
in kruidige tomatensaus

GEZONDE A KEUS

18

B

Sucadelapje met jus,
andijvie à la crème en
gebakken krieltjes

19

C

Stoofpotje en koolstamppot
met kerrie



Kalkoen- rollade in jus





20

C

19

Z-



Kalkoenrollade in jus
met preistamppot

21

B

20

Z-



Macaroni met kip, spek, prei
en champignon

22

C

20

Z-



Kalkoenbiefstukjes in jus
met andijviestamppot

23

B

16

Z-



Drumsticks in jus met
sperziebonen en gebakken
aardappeltjes

24

B

20

Z-



Kipfilet in champignonsaus
met broccoli en röstirondjes

25

B

17

Z-



Kipfilet met jus, gestoofde
witlof naturel en aardappelpuree
met tuinkruiden

26

B

18

Z-



Kippenbout en bonne femme
met spekjes



27

C

15

Z-



Kipsatésaus met sajour lodeh
en nasi goreng

28

B

20

Z-



Kipfilet in jus, rode bietjes
met zilveruitjes en gekookte
aardappelen





Varkens- fricandeau

29

A

26

Z-



Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree

30

A

Speklapjes in jus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen



31

C

●

Varkensfricandeau in zoete- uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes



32

C

27

Z-

●

Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes



33

B

22

Z-

Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen



34

A

23

Z-

Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes



35

C

24

Z-

Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng



36

A

Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree



37

B

●

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



38

C

25

Z-

●

Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen



Zalm met Normandische saus

39

B



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

40

C

30

Z-



Thaise viscurry met groenten en witte rijst

41

B

28

Z-



Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook



42

B

31

Z-



Pangasfilet in Provençaise saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree





43

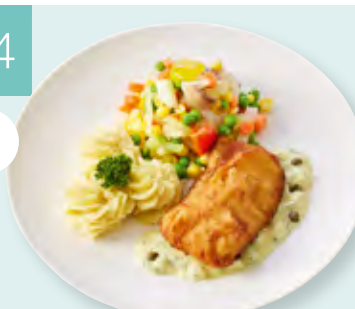
C

29
Z-

Kibbeling met ravigottesaus,
Mexicaanse groenten en
gebakken krieltjes

44

C



Lekkerbekje met ravigottesaus,
fijne groenten en aardappelpuree
met tuinkruiden

45

B

●



Pangafilet in mosterdsaus
met snijbonenstampot



Bestelnummer standaard



Bestelnummer zoutarm



Standaard eiwitrijke maaltijd



VEGETARISCH

VEGETARISCHE BALLETJES *met nasi goreng*

46

A



Vegetarische saté met sajour
lodeh en bami goreng

47

B



Vegetarische pangang
met pikante groenten,
ananas en nasi goreng

48

B

36

Z-



Vegetarische balletjes
met jus, witlof à la crème en
aardappelpuree



49

B



**Omelet champignon in
Provençaalse saus** met Parijse
worteltjes en aardappelpuree

50

A

33

Z-



Tajine van kikkererwten met
abrikozen, noten en krieltjes

51

A

●



**Vegetarische grillstukjes met
pomodorisous** en zilvervliesrijst-
groenteschotel

52

A

34

Z-



Volkoren macaronischotel

53

A



**Groenteburger in
peterseliesaus** met uitjes
en spinaziestamppot

54

B

35

Z-



**Vegetarische balletjes in
satésaus** met tjaptjoi en
nasi goreng

55

B

37

Z-



Omelet in tomatensaus
met peulvruchtenmix en
gebakken krieltjes

56

B

●



Bonenschotel met falafel
en aardappel

57

A



Foe yong hai met atjar tjampoer
en bami goreng

58

B



**Pasta in een romige
paddenstoelensaus**
met groenten

59

A



Groenteburger in paprikasaus
met spinazie en gebakken
krieltjes



Bestelnummer standaard



Bestelnummer zoutarm



Standaard eiwitrijke maaltijd



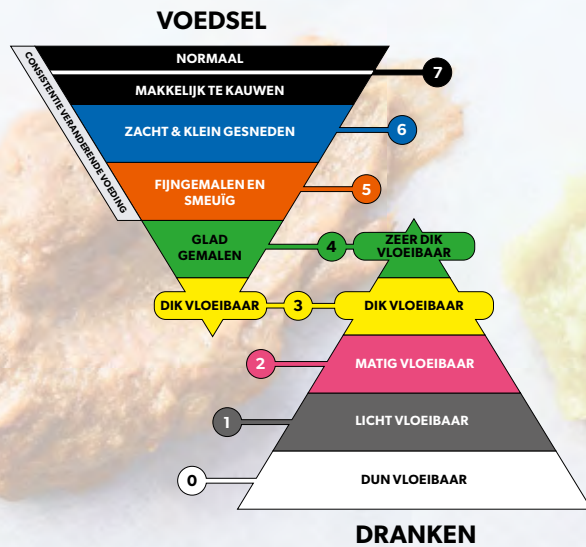
IDDSI 5

Eten en drinken kan een behoorlijke uitdaging zijn als kauwen en slikken moeizamer gaat. Na jarenlang overleg tussen deskundigen, wordt nu de IDDSI-codering gebruikt. Daarmee wordt de structuur van een maaltijd aangegeven. Zo kunt u, ook met kauw- en slikproblemen, veilig genieten van de warme maaltijd. Deze smakelijke koelverse maaltijden hebben IDDSI-5. Dat betekent dat de maaltijden fijn gemalen en smeug zijn. U kunt ze met een lepel of vork eten.



Ons assortiment:

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	176529
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	176536
3	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	176537
4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	176540
5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	176572
6	Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	176577
7	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	176587
8	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	176590
9	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	176591
10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	176594
11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	176595
12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	176502



IDDSI-codering

Wat betekent IDDSI?

IDDSI staat voor International Dysphagia Diet Standardization Initiative. In de IDDSI-afbeelding kunt u zien welk IDDSI-nummer staat voor welk niveau aan dikte.

Praktische tips

1. Tijdens het opwarmen is het belangrijk om tussendoor een keer goed te roeren.
2. Rechtop zitten en zorgen voor zo min mogelijk afleiding tijdens het eten zorgt dat slikken veel makkelijker gaat.

13	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	176503
14	Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptjoi en nasi goreng	176504
15	Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst	176507

Zoutarm

1	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	176508
2	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	176510
3	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	176512
4	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	176516
5	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	176519
6	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	176524
7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	176527



3

12

6

8

5

7

15

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

- 5 Advocaatvla
- 6 Chocoladepudding
- 7 Bananenvla
- 8 Yoghurt aardbei

- 9 Kwark peer
- 10 Chocolade mousse
- 11 Tiramisu
- 12 Limoncellodessert



Verwen jezelf met één van deze heerlijke toetjes

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

- 13 Rijstepap vanille
- 14 Vanillepudding
- 15 Stoofpeertjes



Carezzo

Rijk aan smaak, rijk aan eiwit



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 rodekool

6



Macaroni bolognese

Genieten van eiwitverrijkte maaltijden? Dat kan!

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn bijvoorbeeld nodig voor de opbouw van spieren en zorgen ervoor 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.

EEN KLEINERE
PORTIE VAN
350 GRAM, MAAR
**BOORDEVOL
EIWIT!**

7



Pasta penne met zalm
en vergeten groenten

8



Babi pangang met bami
en atjar, ananas

9



Varkenshaas met puree
en botergroenten

10



**Vegetarische Thaise
curryschotel** met notenrijst

11



Zoete stoofpot van rundvlees
met puree en gesmoorde prei

12



**Vegetarische
paddenstoelen-truffelschotel**



PASEN

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



ASPERGES

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



ZOMER

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



NAJAAR

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



WILD

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



KERST

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



WINTER

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



LENTE & ZOMER

5	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	176387	C
6	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	84523	A
7	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen	176374	C



HERFST & WINTER

5	Hollandse hachee met hutspot	99221	C
6	Speklapje met jus en zuurkoolstampot	176389	A
7	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	652909	C

MENUKAART **Standaard Zoutarm**



HELDERE SOEPEN

1	Groentesoep met balletjes	180986	
2	Kippensoep met vermicelli	181160	
3	Tomatensoep met prei vegetarisch	317897	



GEBONDEN SOEPEN

4	Tomatensoep met balletjes	182603	
5	Champignonsoep vegetarisch	182784	
6	Koninginnesoep met kip	313013	



RUNDVLEES

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



GEVOGELTE

15	Kipsatésaus met sajour lodeh en nasi goreng	99230	C
16	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	99225	B
17	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	99226	B
18	Kippenbout en bonne femme met spekjes	99228	B
19	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	160277	C
20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon, volkoren	176640	B
21	Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	176379	B



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

32	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	99246	B
33	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	99248	A
34	Volkoren macaronischotel vegetarisch	416691	A
35	Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptjoi en nasi goreng	99244	B
36	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	160293	B
37	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes	176639	B



TOETJES

1	Chocoladevla	144546
2	Vanillevla	144548
3	Ananasvla	144542
4	Appel-kaneelvla	144544
5	Advocaatvla	144541
6	Chocoladepudding	160492
7	Bananenvla	178800
8	Yoghurt aardbei	178804
9	Kwark peer	178805
10	Chocolade mousse	124570
11	Tiramisu	124571
12	Limoncellodessert	124573
13	Rijstepap vanille	672438
14	Vanillepudding	160493
15	Stoofpeertjes	913452



RUNDVLEES

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



GEVOGELTE

5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	660923
6	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	45668
7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	660567



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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



RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	176529	C
2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	176536	C
3	Boerengehachtschotel en aardappelpuree met bieslook	176537	A
4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	176540	C



GEVOGELTE

5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	176572	B
6	Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	176577	B
7	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	176587	B
8	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	176590	B



VARKENSVLEES

9	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	176591	A
10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	176594	C



VIS

11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	176595	B
12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	176502	B
13	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	176503	C



VEGETARISCH

14	Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptjoi en nasi goreng	176504	A
15	Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst	176507	B



RUNDVLEES

- | | | | |
|----------|---|--------|---|
| 1 | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden | 176508 | C |
| 2 | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook | 176510 | A |



GEVOGELTE

- | | | | |
|----------|---|--------|---|
| 3 | Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree | 176512 | B |
| 4 | Kipfilet in uienjus en andijviestampot | 176516 | B |



VARKENSVLEES

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



VIS

- | | | | |
|----------|---|--------|---|
| 6 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook | 176524 | B |
|----------|---|--------|---|



VEGETARISCH

- | | | | |
|----------|--|--------|---|
| 7 | Vegetarische balletjes in satésaus met sajour lodeh en nasi goreng | 176527 | A |
|----------|--|--------|---|

VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden*



PASEN LEVERBAAR VAN 20-03-2023 T/M 23-04-2023

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



ASPERGES LEVERBAAR VAN 24-04-2023 T/M 18-06-2023

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



ZOMER LEVERBAAR VAN 19-06-2023 T/M 17-09-2023

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



NAJAAR LEVERBAAR VAN 18-09-2023 T/M 15-10-2023

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



WILD LEVERBAAR VAN 16-10-2023 T/M 10-12-2023

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



KERST LEVERBAAR VAN 11-12-2023 T/M 07-01-2024

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



WINTER LEVERBAAR VAN 08-01-2024 T/M 17-03-2024

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

VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials*



LENTE & ZOMER LEVERBAAR VAN 20-03-2023 T/M 17-09-2023

289866	11	Aspergesoep vegetarisch	
672551	12	Thaise kippensoep	
45674	5	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	B
84522	6	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	B
160291	7	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	A
142604	8	Beef teriyaki met groenten, chow mein en volkoren noodles	B
142605	9	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen	A



HERFST & WINTER LEVERBAAR VAN 18-09-2023 T/M 17-03-2024

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

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

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	Ja	...	...	...	500	324	77	2,1	0,4	9,1	2,6	4,5	0,52
Ja	Ja	...	•	•	500	368	89	4,1	1,4	6,8	1,7	5,2	0,53
Ja	Nee	•	••	•	500	611	146	6,0	1,8	15,5	2,6	6,4	0,72
Ja	Nee	••	•	•	500	474	114	4,9	2,9	11,4	2,7	4,9	0,80
Ja	Nee	...	•	•	450	334	80	4,1	2,2	8,4	1,2	1,7	0,53
Ja	Nee	••	•	•	475	437	106	6,7	3,0	6,7	1,4	3,6	0,83
Nee	Ja	...	•••	••	540	361	86	3,6	0,7	8,3	1,5	4,4	0,60
Nee	Nee	••	•	•	500	533	129	7,6	3,4	8,8	1,5	5,2	0,71
Ja	Nee	...	•••	•	500	408	98	2,7	0,9	12,8	1,3	4,7	0,62
Ja	Ja	...	•••	•••	470	374	89	3,4	0,7	8,0	1,8	5,7	0,68
Ja	Ja	...	••	••	500	391	94	3,5	1,3	9,2	1,5	5,4	0,84
Ja	Ja	...	•••	•••	500	373	90	3,0	1,0	8,9	2,0	5,6	0,78
Nee	Ja	...	•	•	500	405	98	4,3	2,9	8,8	1,3	5,4	0,81
Ja	Ja	...	•••	•••	500	396	93	3,4	0,9	8,4	3,7	6,3	0,83
Ja	Nee	...	•	•	500	397	96	4,5	2,5	9,6	1,7	2,8	0,78
Ja	Ja	...	•••	•••	500	306	73	1,7	0,4	9,3	2,5	3,8	0,78
Ja	Ja	...	•••	•••	500	398	95	2,7	0,7	10,0	4,0	5,9	0,69
Ja	Ja	...	••	••	500	331	79	2,2	1,1	8,8	4,1	4,9	0,85
Ja	Ja	...	•••	•••	500	359	86	2,7	0,6	9,1	3,1	5,1	0,86
Ja	Ja	...	•••	•••	500	362	86	0,7	0,1	12,8	2,5	5,3	0,78
Nee	Ja	••	•	•	500	420	101	4,6	2,1	8,5	1,5	5,2	0,56
Ja	Nee	••	•	•	500	420	101	5,1	2,2	7,8	1,4	4,8	0,79
Ja	Ja	...	•	•	500	347	84	3,1	1,4	8,5	2,1	4,6	0,66
Ja	Nee	•	•••	•	500	650	155	6,3	0,9	18,2	2,1	5,4	0,83
Ja	Ja	...	•••	•••	485	362	87	2,6	0,7	9,3	2,8	5,5	0,85
Ja	Ja	...	•••	•••	500	337	80	2,3	0,2	9,3	2,2	4,5	0,66
Ja	Ja	••	•	•	500	476	114	4,5	2,7	11,0	2,5	5,8	0,80
Ja	Ja	...	••	••	500	393	94	3,6	1,4	8,4	2,1	6,3	0,79
>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
					200	306	74	5,5	1,3	4,3	1,7	1,3	0,87
					200	118	28	0,7	0,4	3,2	1,9	2,0	0,93
Nee	Nee	••	•••	•	550	459	110	5,0	1,1	12,2	3,5	3,5	0,63
Ja	Nee	••	•	•	500	458	110	5,9	2,5	7,9	2,1	5,1	0,74
Ja	Ja	...	•••	•••	500	358	85	2,2	0,4	10,0	3,0	5,3	0,75
Ja	Nee	••	•••	•••	500	510	121	2,9	0,5	16,7	5,5	5,6	0,76
Ja	Ja	...	•••	•••	500	379	91	2,6	0,6	10,3	2,1	5,3	0,62
					200	446	106	3,2	1,3	12,4	1,8	6,2	0,87
					200	295	70	0,8	0,2	9,3	1,6	4,5	0,87
Ja	Nee	••	•	•	540	389	94	3,6	2,1	10,6	2,7	3,8	0,83
Nee	Nee	••	•	•	470	517	125	7,1	3,3	9,1	0,8	5,2	0,78
Nee	Nee	••	•	•	540	491	119	7,1	4,3	9,2	1,0	3,4	0,78
Ja	Ja	...	•••	•••	540	373	89	2,3	0,8	10,6	3,1	5,6	0,68
Nee	Nee	••	•	•	500	544	132	7,8	2,8	9,2	0,9	5,0	0,83

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

**RUNDVLEES**

160236	10	Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	B
913504	11	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	A
176394	12	Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B
142652	13	Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen	B
170847	14	Macaroni bolognese	A
99184	15	Runderstooftapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B
99186	16	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	B
99181	17	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A
160292	18	Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	B
176414	19	Stoofpotje en koolstampot met kerrie	B

**GEVOGELTE**

160276	20	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	B
160278	21	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	B
176410	22	Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestamppot	B
99166	23	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	B
84529	24	Kipfilet in champignonsaus met broccoli en röstirondjes	B
99167	25	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	B
99170	26	Kippenbout met bonne femme met spekjes	A
99171	27	Kipsatésaus met sajour lodeh en nasi goreng	B
176413	28	Kipfilet in jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	A

**VARKENSVLEES**

160283	29	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	A
160281	30	Speklapjes in jus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	B
84535	31	Varkensfricandeau in zoete-uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes	A
912998	32	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	B
84544	33	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	B
99195	34	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	B
290176	35	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	B
176395	36	Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree	B
142657	37	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en aardappelpuree met spekjes en bieslook	B
99192	38	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	B

**VIS**

143163	39	Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten	B
124506	40	Thaise viscurry met groenten en witte rijst	B
99212	41	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	A
99210	42	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B
99209	43	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	B
124505	44	Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden	C
176406	45	Pangafilet in mosterdsaus met snijbonenstampot	B

**VEGETARISCH**

160288	46	Vegetarische saté met sajour lodeh en bami goreng	A
160286	47	Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	A
143172	48	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B
99202	49	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	C
142660	50	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	A
84556	51	Vegetarische grillstukjes met pomodorijsaus en zilvervliesrijst-groenteschotel	A
411146	52	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A
99204	53	Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot	A
99201	54	Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptpoi en nasi goreng	B
176399	55	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes	A
142662	56	Bonenschotel met falafel en aardappel	A
143160	57	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	B
143165	58	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	B
176388	59	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes	A

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

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	...	..	..	540	361	86	3,0	1,0	10,4	2,5	3,6	0,57
Ja	Ja	...	...	...	470	283	67	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,51
Nee	Nee	...	...	..	540	360	86	2,3	0,2	10,4	5,6	4,5	0,81
Ja	Nee	...	..	..	540	353	84	2,7	1,1	10,0	0,6	4,0	0,49
Ja	Ja	..	...	•	540	433	103	2,3	0,5	14,7	3,2	5,2	0,68
Nee	Ja	...	...	..	540	357	85	2,3	0,5	10,5	4,0	4,5	0,78
Ja	Ja	...	...	...	540	348	83	3,6	0,8	7,1	1,8	4,8	0,52
Nee	Nee	..	...	•	500	538	129	4,0	1,1	16,1	2,8	5,7	0,50
Ja	Ja	...	...	...	540	344	82	3,0	0,6	8,8	1,1	4,2	0,69
Ja	Ja	...	...	...	540	341	81	1,6	0,4	11,2	2,5	4,2	0,83
Nee	Ja	..	•	•	540	398	96	3,6	2,3	9,9	1,6	5,2	0,79
Nee	Ja	..	•	•	500	530	127	4,7	2,0	13,3	1,4	7,3	0,65
Nee	Ja	...	•	•	540	360	87	2,9	2,1	9,2	1,0	4,9	0,73
Ja	Ja	..	..	..	500	445	107	4,7	1,2	7,6	1,8	7,6	0,73
Ja	Ja	..	..	..	540	440	105	4,3	1,2	10,2	1,5	5,3	0,70
Ja	Nee	...	•	•	540	353	86	3,7	2,2	8,0	1,1	4,0	0,62
Ja	Ja	..	..	..	500	563	135	6,8	1,7	8,1	1,4	9,4	0,73
Ja	Nee	..	•	•	540	455	109	5,0	2,2	9,9	3,5	5,0	0,76
Ja	Ja	...	...	...	540	289	69	0,5	0,1	11,1	3,1	4,2	0,37
Ja	Nee	...	...	...	500	318	76	2,6	0,6	8,2	1,8	3,8	0,67
Ja	Nee	...	•	•	500	398	96	4,8	1,6	8,1	1,4	4,1	0,37
Ja	Ja	...	...	...	470	389	91	2,6	0,5	9,0	2,7	6,7	0,66
Ja	Ja	...	•	•	495	394	95	3,8	1,9	9,1	1,0	5,0	0,75
Nee	Nee	...	..	..	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
Nee	Nee	..	•	•	470	450	108	5,8	2,3	8,6	1,0	4,6	0,67
Ja	Nee	..	...	•	540	422	100	2,4	0,6	14,5	6,7	4,3	0,82
Ja	Nee	...	...	...	540	371	89	3,6	0,7	10,0	3,4	3,3	0,50
Ja	Ja	..	..	..	500	462	111	4,6	1,3	10,6	2,3	5,6	0,79
Ja	Ja	...	•	•	540	354	85	3,1	2,1	8,8	1,3	4,6	0,54
Ja	Nee	..	•	•	540	518	125	5,9	3,0	11,9	2,0	5,0	0,78
Ja	Ja	..	..	•	540	400	96	2,5	1,2	12,9	2,4	5,0	0,68
Ja	Ja	..	...	...	540	441	106	5,6	0,9	7,6	1,9	5,4	0,63
Ja	Ja	...	•	•	540	377	91	3,9	1,3	8,3	3,1	4,9	0,66
Ja	Nee	..	•	•	490	511	124	4,9	2,3	11,8	1,9	6,2	0,68
Ja	Nee	..	•	•	540	413	101	4,9	3,5	8,3	1,8	4,7	0,66
Nee	Ja	...	...	..	540	376	90	3,4	1,0	8,9	0,9	5,2	0,80
Ja	Ja	•	•	•	540	579	138	6,5	2,2	11,0	4,2	7,3	0,86
Ja	Nee	..	...	•	540	487	116	3,5	0,5	14,0	6,8	5,5	0,90
Ja	Nee	..	•	•	540	415	100	4,9	1,5	9,1	1,6	4,1	0,82
Ja	Nee	...	•	•	540	356	85	4,0	1,4	8,6	3,0	2,8	0,74
Ja	Nee	•	...	...	540	678	162	8,5	0,7	14,2	5,5	5,6	0,75
Ja	Ja	..	...	...	540	518	123	3,5	0,4	15,5	3,1	6,2	0,80
Ja	Nee	..	...	...	540	465	110	2,0	0,2	16,7	3,8	5,2	0,70
Nee	Nee	...	...	..	540	316	75	1,4	0,2	10,8	1,6	3,7	0,89
Ja	Nee	..	...	•	540	536	128	5,9	1,1	12,0	4,4	5,7	0,94
Ja	Nee	..	...	...	540	400	96	3,4	0,7	11,0	1,9	4,1	0,68
Ja	Ja	..	...	...	540	524	125	3,1	0,3	15,6	2,6	6,6	0,74
Ja	Nee	..	...	•	540	480	114	4,4	1,1	13,0	6,1	5,1	0,78
Ja	Nee	..	•	•	540	481	116	3,8	2,0	13,3	1,5	5,3	0,69
Ja	Nee	...	...	...	540	377	90	3,1	0,8	10,5	1,8	3,9	0,83

... Bij voorkeur .. Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Kleine maaltijden*



KLEINE MAALTIJDEN

175366	60	Rundervink met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	B
175367	61	Spaghetti bolognese	A
175380	62	Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree	B
175374	63	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	A
175377	64	Kipfilet in jus met preistamppot	B
175370	65	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	C
175372	66	Slavink in jus met andijviestamppot met spekjes	B
175381	67	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	B
175379	68	Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	B
175382	69	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	A

Nutri-Score

VOEDINGSWIJZER *Carezzo*



CAREZZO

91440	1	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes
91448	2	Kipsaté met nasi en sajourboontjes
91451	3	Boerenkoolstamppot met rookworst
91456	4	Hutspot met hachee
91457	5	Runderstooflapje met puree en rodekool
91458	6	Macaroni bolognese
91460	7	Pasta penne met zalm en vergeten groenten
91461	8	Babi pangang met bami en atjar ananas
91469	9	Varkenshaas met puree en botergroenten
124992	10	Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst
91449	11	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei
124994	12	Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

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	***	•	•	350	420	101	4,7	1,8	8,8	1,2	5,0	0,50
Nee	Nee	***	***	•	350	449	106	2,5	0,5	15,4	2,9	5,2	0,63
Nee	Ja	***	***	**	350	345	83	2,5	0,2	9,5	4,7	4,7	0,72
Nee	Ja	***	**	**	350	351	84	3,1	1,0	8,0	1,4	5,1	0,66
Nee	Ja	***	•	•	350	352	84	2,7	1,8	8,5	1,4	5,8	0,64
Nee	Nee	***	•	•	350	501	120	6,8	2,1	9,4	3,4	4,4	0,80
Nee	Ja	***	**	**	350	342	82	2,4	1,0	8,9	1,1	5,2	0,74
Nee	Nee	***	***	•	350	419	100	2,7	0,7	13,6	6,7	4,3	0,71
Nee	Nee	***	•	•	350	479	115	6,3	2,7	8,7	2,3	4,8	0,47
Nee	Nee	***	•	•	350	481	116	3,6	2,0	14,2	1,5	4,9	0,65

>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	477	116	3,5	2,7	11,5	1,1	8,6	0,74
Nee	Ja	***	**	•	350	558	134	5,5	1,8	11,3	5,2	8,6	0,78
Nee	Ja	***	•	•	350	593	142	8,1	2,9	8,0	0,8	8,8	0,84
Nee	Ja	***	•	•	350	446	106	3,8	1,7	8,8	2,3	8,6	0,82
Nee	Ja	***	**	**	350	463	110	3,5	1,4	9,3	3,1	9,7	0,83
Nee	Ja	***	***	•	350	570	136	3,7	0,7	16,2	2,9	8,9	0,75
Nee	Ja	**	•	•	350	620	149	7,9	3,1	9,9	2,0	8,7	0,63
Nee	Ja	***	***	•	350	554	132	4,6	1,0	13,1	5,9	9,0	0,84
Nee	Ja	***	•	•	350	469	113	4,8	2,3	7,4	1,6	9,0	0,69
Nee	Ja	**	•	•	350	661	158	7,4	2,3	12,5	2,7	9,0	0,73
Nee	Ja	***	•	•	350	477	114	4,5	2,3	8,9	3,4	8,9	0,77
Nee	Ja	***	•	•	350	546	132	6,4	2,7	8,2	1,8	8,7	0,75

*** Bij voorkeur ** Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden Zoutarm*



PASEN LEVERBAAR VAN 20-03-2023 T/M 23-04-2023

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



ASPERGES LEVERBAAR VAN 24-04-2023 T/M 18-06-2023

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



ZOMER LEVERBAAR VAN 19-06-2023 T/M 17-09-2023

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



NAJAAR LEVERBAAR VAN 18-09-2023 T/M 15-10-2023

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



WILD LEVERBAAR VAN 16-10-2023 T/M 10-12-2023

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



KERST LEVERBAAR VAN 11-12-2023 T/M 07-01-2024

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



WINTER LEVERBAAR VAN 08-01-2024 T/M 17-03-2024

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

VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials Zoutarm*



LENTE & ZOMER LEVERBAAR VAN 20-03-2023 T/M 17-09-2023

271172	7	Aspergesoep vegetarisch	
672564	8	Thaise kippensoep	
176387	5	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	A
84523	6	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	A
176374	7	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen	A



HERFST & WINTER LEVERBAAR VAN 18-09-2023 T/M 17-03-2024

182962	7	Erwtensop met spekjes	
672721	8	Bruinebonensoep met spek	
99221	5	Hollandse hachee met hutspot	B
176389	6	Speklapje met jus en zuurkoolstampot	B
652909	7	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	A

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

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	Ja	...	...	...	500	323	77	2,1	0,4	9,1	2,5	4,5	0,17
Ja	Ja	...	•	•	500	367	89	4,2	1,5	6,6	1,5	5,1	0,13
Ja	Nee	•	••	•	500	599	143	5,5	1,6	15,9	2,6	6,1	0,28
Ja	Nee	••	•	•	500	463	112	4,6	2,7	11,1	2,6	5,2	0,15
Ja	Nee	...	•	•	450	334	81	4,1	2,3	8,4	1,1	1,6	0,12
Ja	Nee	...	•	•	475	423	102	6,6	3,2	6,6	1,2	3,0	0,30
Nee	Ja	...	••	••	540	360	86	3,8	0,7	8,0	1,3	4,3	0,12
Nee	Nee	••	•	•	500	519	125	7,3	3,5	8,7	1,3	5,2	0,21
Ja	Nee	...	••	•	500	398	96	2,6	0,9	12,6	1,1	4,6	0,21
Ja	Ja	...	••	••	470	380	91	3,5	0,7	8,4	1,6	5,5	0,15
Ja	Nee	...	•	•	500	310	74	2,1	1,3	9,3	1,4	3,5	0,17
Ja	Ja	...	••	••	500	370	89	3,0	1,0	8,8	1,9	5,5	0,27
Nee	Ja	...	•	•	500	402	97	4,4	2,9	8,4	1,1	5,2	0,24
Ja	Ja	...	••	••	500	400	94	3,5	0,9	8,5	3,7	6,2	0,29
Ja	Nee	...	•	•	500	400	97	4,7	2,7	9,5	1,5	2,8	0,22
Ja	Ja	...	••	••	500	303	72	1,7	0,4	9,3	2,4	3,7	0,26
Ja	Ja	...	••	••	500	361	86	2,2	0,5	9,7	3,8	5,3	0,30
Ja	Ja	...	••	••	500	331	79	2,2	1,1	8,7	4,1	4,9	0,28
Ja	Ja	...	••	••	500	346	83	2,6	0,6	9,2	3,1	4,6	0,26
Ja	Ja	...	••	••	500	352	84	0,7	0,1	12,5	2,3	5,2	0,27
Nee	Ja	••	•	•	500	420	101	4,6	2,1	8,6	1,5	5,2	0,18
Ja	Nee	...	•	•	500	409	98	4,9	2,1	7,7	1,2	4,6	0,30
Ja	Ja	...	•	•	500	347	83	3,0	1,4	8,5	2,1	4,6	0,20
Ja	Nee	•	••	•	500	659	157	6,4	0,9	18,4	2,1	5,5	0,24
Ja	Ja	...	••	••	485	315	75	1,4	0,4	9,0	2,8	5,5	0,20
Ja	Ja	...	••	••	500	299	71	1,8	0,4	9,0	2,2	3,8	0,14
Ja	Nee	...	•	•	500	397	96	3,2	2,1	10,6	2,3	4,4	0,26
Ja	Ja	...	•	•	500	357	86	3,2	1,3	7,9	1,9	5,3	0,27
>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
					200	296	71	5,5	1,3	3,8	1,5	1,2	0,24
					200	109	26	0,6	0,3	3,1	1,8	1,8	0,21
Ja	Ja	...	••	••	540	278	66	0,8	0,5	10,2	3,0	3,4	0,11
Ja	Nee	...	•	•	500	403	97	4,8	1,8	8,0	2,1	4,3	0,26
Ja	Ja	...	••	••	500	339	81	2,2	0,5	8,9	2,0	5,4	0,27
					200	365	87	1,0	0,4	13,2	1,7	5,5	0,26
					200	255	61	0,7	0,2	7,9	1,3	4,1	0,28
Ja	Nee	...	•	•	500	374	90	3,5	2,4	10,1	2,2	3,7	0,24
Nee	Nee	••	•	•	540	440	106	5,7	2,3	9,2	1,2	3,4	0,24
Ja	Ja	...	••	••	495	328	78	1,7	0,5	10,8	3,0	4,1	0,12

•• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering



RUNDVLEES

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



GEVOGELTE

99230	15	Kipsatésaus met sajour lodeh en nasi goreng	A
99225	16	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	A
99226	17	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	B
99228	18	Kippenbout met bonne femme met spekjes	A
160277	19	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	A
176640	20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon, volkoren	A
176379	21	Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	A



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

99246	32	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	A
99248	33	Tajine van kikkererwtten met abrikozen, noten en krieltjes	A
416691	34	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A
99244	35	Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptjoi en nasi goreng	A
160293	36	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B
176639	37	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes	A



RUNDVLEES

176529	1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	
176536	2	Hachee, rode bietjes met zilvruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	
176537	3	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	
176540	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	



GEVOGELTE

176572	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	
176577	6	Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	
176587	7	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	
176590	8	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	



VARKENSVLEES

176591	9	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	
176594	10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	



VIS

176595	11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	
176502	12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	
176503	13	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	



VEGETARISCH

176504	14	Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptjoi en nasi goreng	
176507	15	Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst	

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

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	400	95	3,9	1,6	10,1	2,1	4,2	0,05
Ja	Ja	...	...	...	470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13
Nee	Ja	...	...	•	500	358	85	2,3	0,5	10,3	3,9	4,6	0,17
Ja	Ja	...	...	•	500	365	87	3,7	0,9	7,6	1,7	5,1	0,09
Ja	Ja	•	...	...	540	443	105	2,2	0,4	14,9	3,1	5,6	0,21
Ja	Nee	...	•	•	500	321	78	2,3	2,0	9,9	3,7	3,5	0,13
Ja	Nee	•	•	•	540	468	112	2,3	1,4	16,4	1,0	5,2	0,11
Ja	Ja	•	•	•	500	489	117	5,7	2,4	9,1	3,5	6,6	0,20
Ja	Ja	•	...	...	500	444	106	4,7	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
Ja	Ja	...	•	•	470	351	85	3,8	2,2	7,5	0,8	4,3	0,07
Ja	Ja	•	•	•	500	558	134	6,7	1,7	8,1	1,3	9,4	0,16
Nee	Ja	...	•	•	500	367	89	2,9	2,0	9,2	1,6	5,5	0,17
Ja	Ja	•	•	•	540	496	118	4,0	1,5	12,4	1,3	7,3	0,18
Ja	Ja	...	...	...	540	355	85	2,1	0,7	10,0	1,3	5,5	0,07
Ja	Nee	•	•	•	540	395	94	3,2	1,2	11,5	3,7	3,8	0,13
Nee	Nee	•	•	•	470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,6	0,21
Ja	Nee	...	...	•	500	402	96	2,2	0,5	14,3	6,8	4,0	0,29
Ja	Ja	...	•	•	490	358	86	3,1	2,1	8,9	1,2	4,7	0,15
Ja	Ja	...	...	...	500	335	80	3,2	0,7	8,1	1,6	4,2	0,16
Ja	Ja	...	•	•	495	375	90	3,6	1,9	8,7	0,8	4,7	0,17
Ja	Ja	•	...	...	500	433	104	5,6	0,9	7,0	1,6	5,5	0,18
Ja	Nee	•	•	•	500	513	124	4,9	2,2	12,0	1,7	6,1	0,27
Ja	Ja	•	•	•	540	412	98	2,9	1,4	12,6	2,2	5,0	0,17
Ja	Ja	...	•	•	500	373	90	4,0	1,3	7,8	2,7	5,1	0,21
Ja	Nee	...	•	•	500	413	99	4,6	1,2	9,3	1,4	4,1	0,12
Ja	Nee	•	...	...	500	479	114	3,6	0,4	14,7	5,4	4,4	0,19
Ja	Nee	•	...	...	500	458	109	1,9	0,2	16,4	3,7	5,1	0,23
Ja	Nee	•	...	•	500	514	123	5,1	1,0	13,7	4,4	4,6	0,25
Ja	Nee	...	•	•	500	413	100	4,9	1,6	10,0	1,4	3,0	0,15
Ja	Nee	•	...	...	540	396	95	3,4	0,7	10,8	1,7	4,1	0,26
>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	401	97	5,5	2,2	6,0	1,6	5,0	0,49
Ja	Nee	...	•	•	450	420	101	4,7	2,2	9,1	4,5	4,5	0,62
Nee	Nee	...	•	•	450	452	109	6,0	2,4	7,6	2,9	5,2	0,57
Nee	Nee	...	•	•	450	408	98	4,9	2,2	8,3	3,7	4,1	0,67
Nee	Nee	...	•	•	450	404	98	5,0	2,8	7,4	1,4	4,8	0,55
Nee	Nee	•	•	•	450	483	117	7,0	2,5	7,7	2,3	4,7	0,61
Nee	Ja	•	•	•	450	472	114	5,6	3,2	8,8	4,2	6,0	0,58
Nee	Ja	...	•	•	450	380	92	3,6	2,7	8,9	1,2	5,1	0,60
Nee	Nee	...	•	•	450	425	102	5,3	2,1	8,1	2,0	4,9	0,51
Nee	Ja	...	•	•	450	374	90	4,8	1,9	6,4	1,7	4,6	0,52
Ja	Nee	•	•	•	450	524	127	8,2	3,1	6,4	2,0	5,9	0,50
Nee	Ja	...	•	•	450	419	101	5,3	2,2	7,5	2,0	5,1	0,62
Nee	Nee	...	•	•	450	421	102	5,8	3,1	6,9	2,2	4,7	0,51
Nee	Nee	...	...	•	450	434	104	4,6	1,1	9,2	4,6	5,1	0,54
Nee	Nee	...	•	•	450	423	103	5,6	3,6	7,6	2,6	4,5	0,59

... Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER ***Zoutarm IDDSI 5***



RUNDVLEES

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



GEVOGELTE

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



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
--------	---	--



VEGETARISCH

176527	7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajour lodeh en nasi goreng
--------	---	--

VOEDINGSWIJZER ***Gluten- & lactosevrij***



RUNDVLEES

176400	1	Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst
912841	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden
717115	3	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook
659273	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree



GEVOGELTE

660923	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden
45668	6	Kipsatésaus met sajour lodeh en nasi goreng
660567	7	Kipfilet in uienjus en andijviestampot



VARKENSVLEES

176404	8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen
660957	9	Babi pangang met pikante groenten, ananas, nasi goreng
27643	10	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen



VIS

660680	11	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree
660716	12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook
914063	13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten



VEGETARISCH

176402	14	Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst
660965	15	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes

VOEDINGSWIJZER ***Bijgerechten***



HELDERE SOEP

471845	1	Groentesoep met balletjes
162323	2	Kippensoep met vermicelli
180318	3	Runderbouillon
179249	4	Tomatensoep met prei vegetarisch
124522	5	Uiensoep vegetarisch



GEBONDEN SOEP

479924	6	Tomatensoep met balletjes
469238	7	Champignonsoep vegetarisch
142634	8	Mosterdsoep met spekjes
313005	9	Koninginnesoep met kip
672771	10	Paddenstoelensoep vegetarisch

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	...	•	•	450	419	101	5,0	2,2	8,4	4,1	4,7	0,24
Nee	Nee	••	•	•	450	463	112	6,5	2,7	7,3	2,9	5,3	0,28
Nee	Nee	...	•	•	450	429	103	5,0	2,3	8,8	4,1	4,7	0,14
Nee	Ja	...	•	•	450	418	101	4,1	2,8	8,9	1,1	6,2	0,21
Nee	Nee	...	•	•	450	416	101	5,6	2,8	6,2	2,2	5,0	0,12
Ja	Nee	••	•	•	450	530	128	8,4	3,3	6,2	1,9	5,9	0,29
Nee	Nee	...	•	•	450	428	102	4,8	2,1	8,8	4,4	5,0	0,21

>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	389	93	1,3	0,3	14,9	1,7	4,3	0,63
Ja	Nee	...	...	...	530	324	77	2,1	0,3	10,2	3,8	3,4	0,63
Ja	Ja	...	...	...	550	368	88	3,6	0,7	8,4	2,6	4,8	0,83
Nee	Nee	...	...	••	550	374	89	3,4	0,8	9,5	3,4	4,2	0,66
Ja	Ja	...	...	...	550	330	79	3,1	0,5	7,8	1,1	4,0	0,57
Ja	Nee	••	•	•	470	486	116	5,1	2,4	11,1	3,5	5,7	0,72
Nee	Ja	...	...	••	525	304	72	1,8	0,3	8,7	1,1	4,5	0,64
Ja	Ja	...	...	...	500	281	67	1,2	0,3	8,9	1,5	4,0	0,58
Ja	Nee	...	...	•	530	387	92	1,6	0,4	14,8	6,5	3,9	0,69
Ja	Ja	...	...	...	540	300	72	1,9	0,4	8,4	1,6	4,3	0,62
Ja	Nee	...	...	...	545	334	80	2,9	0,4	9,0	3,8	3,6	0,65
Ja	Ja	••	...	...	560	414	99	5,2	0,8	7,3	1,5	5,1	0,60
Nee	Nee	•	...	•	495	618	148	5,3	0,9	18,3	1,1	6,1	0,84
Ja	Nee	••	•	•	500	532	127	3,4	1,9	19,1	2,3	4,1	0,57
Nee	Nee	••	...	••	535	395	94	4,1	0,8	9,5	1,3	3,9	0,52

	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
	200	97	23	0,6	0,2	1,7	0,7	2,5	0,84
	200	100	24	0,5	0,1	1,6	0,2	3,2	0,84
	200	32	8	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,84
	200	135	32	0,2	0,1	6,0	2,5	1,1	0,80
	200	197	47	2,8	0,4	3,6	1,9	0,7	0,82
	200	197	47	1,3	0,7	6,5	2,7	2,1	0,83
	200	281	71	5,3	4,9	3,8	0,8	1,0	0,86
	200	392	94	6,7	1,6	4,2	2,1	3,2	0,86
	200	292	73	5,1	4,6	4,0	1,5	1,7	0,82
	200	275	69	4,9	4,4	4,2	1,0	1,1	0,86

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering



MAALTIJDSOEPEN

143149	1	Noordzee vissoep
160320	2	Provençaalse vissoep
143151	3	Chinese tomatensoep
143152	4	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees
176460	5	Erwtensoepe met spekjes en worst*
176459	6	Bruinebonensoep 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 cranberry compote
913245	3	Komkommersalade
178213	4	Atjar tjampoer
153778	5	Bulgursalade met mais, venkel en quinoa
153781	6	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven
153782	7	Parelcouscoussalade met paprika en courgette
153786	8	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais
153789	9	Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen



TOETJES

144546	1	Chocoladevla
144548	2	Vanillevla
144542	3	Ananasvla
144544	4	Appel-kaneelvla
144541	5	Advocaatvla
160492	6	Chocoladepudding
178800	7	Bananenvla
178804	8	Yoghurt aardbei
178805	9	Kwark peer
124570	10	Chocolade mousse
124571	11	Tiramisu
124573	12	Limoncello dessert
672438	13	Rijstepap vanille
160493	14	Vanillepudding
913452	15	Stoofpeertjes



MIX & MATCH

176418	1	Kippenragout
176423	2	Gehaktbal in jus
176430	3	Grootmoeders hachee
176443	4	Kibbeling
176444	5	Kipsaté
345489	6	Vegetarische balletjes met jus
176446	7	Rodekool met appeltjes
176643	8	Tjaptoei
176447	9	Parijse worteltjes
176448	10	Doperwtjes
176449	11	Witlof à la crème
176456	12	Sperziebonen
176450	13	Gekookte aardappelen
176455	14	Aardappelpuree
176451	15	Witte rijst
176452	16	Nasi goreng
176454	17	Bami goreng
178055	18	Hutspot
178047	19	Andijviestamppot

*Leverbaar van 18-09-2023 t/m 17-03-2024

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend.
Grondstof- en receptuurbijstellingen 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	350	274	67	2,5	1,7	4,8	2,5	5,2	0,83
	Ja	350	354	85	3,8	0,7	4,7	3,1	8,0	0,78
	Ja	350	238	56	1,1	0,4	7,7	5,6	3,4	0,85
	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	1,8	6,1	0,85
	Ja	350	295	70	0,8	0,2	9,3	1,6	4,5	0,87
		200	95	23	0,6	0,2	1,6	0,6	2,7	0,28
		200	93	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,1	0,25
		200	137	33	0,2	0,0	6,2	2,7	1,2	0,26
		200	192	46	1,1	0,7	6,4	2,7	2,2	0,30
		200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25
		200	280	70	4,8	4,3	3,9	1,4	1,8	0,23
		150	330	78	0,4	0,2	17,6	15,9	0,4	0,00
		150	468	111	0,1	0,0	25,8	23,1	0,7	0,02
		125	253	61	2,4	0,3	8,6	7,2	0,5	0,31
		40	120	29	0,2	0,1	5,0	3,6	0,7	1,50
		175	492	117	3,5	0,4	16,4	2,2	3,5	0,69
		175	793	190	9,5	1,2	20,5	2,3	4,7	0,94
		175	954	230	12,8	1,4	24,4	2,5	4,4	0,82
		175	647	155	5,6	0,6	15,4	1,6	7,6	0,74
		175	702	168	6,1	0,7	17,7	3,9	8,4	0,85
		150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
		150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
		150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
		150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
		150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
		200	519	124	4,5	3,3	17,0	15,0	3,5	0,16
		150	428	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
		150	387	92	1,5	1,0	15,0	14,4	4,4	0,20
		150	448	106	2,8	2,1	13,7	13,1	6,4	0,00
		70	1056	252	11,5	9,2	28,2	21,8	5,6	0,17
		80	981	234	8,8	6,8	30,6	19,8	4,7	0,16
		75	1086	259	10,4	7,6	33,8	21,0	4,5	0,23
		150	626	152	8,2	4,1	17,1	8,3	1,7	0,07
		200	486	116	4,4	3,6	16,0	14,0	3,0	0,17
		150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00
	Ja	175	482	118	7,8	5,2	4,7	1,3	6,4	0,95
	Ja	150	475	114	7,1	2,7	4,9	1,2	7,5	1,10
	Ja	175	448	107	4,1	0,0	6,5	3,1	10,7	0,99
	Ja	100	524	124	3,3	0,4	5,3	0,3	18,4	0,65
	Ja	175	631	151	6,9	2,2	10,0	7,1	11,5	0,80
	Ja	130	488	117	6,1	0,5	6,6	1,4	9,1	1,15
	Nee	150	239	56	0,0	0,0	10,8	8,9	1,4	0,80
	Nee	150	195	47	1,5	0,2	5,8	3,7	1,6	0,66
	Nee	150	189	45	0,5	0,1	7,9	7,4	0,8	0,75
	Ja	150	383	91	1,6	0,3	10,3	2,2	6,5	0,55
	Nee	150	273	67	3,7	3,2	5,8	1,3	0,9	0,72
	Ja	100	138	34	0,6	0,1	3,4	2,3	1,8	0,51
	Nee	150	371	88	0,0	0,0	19,0	1,0	2,0	0,01
	Nee	150	490	117	4,8	0,9	15,2	2,1	2,3	0,57
	Nee	150	571	136	0,0	0,0	31,0	0,0	3,0	0,01
	Nee	150	587	140	5,1	0,9	19,0	1,6	2,9	1,00
	Nee	150	610	145	4,5	0,8	20,1	2,2	4,9	0,90
	Nee	150	390	95	3,9	3,2	12,1	2,2	1,5	0,75
	Nee	150	384	93	3,6	2,9	11,8	1,1	1,9	0,72

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

