

MAALTIJDBROCHURE 2022/2023

# SMAKELIJK

## VERS. GEZOND & LEKKER

HET HELE JAAR DOOR

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

[www.van-oosterom.nl](http://www.van-oosterom.nl)  
Telefoon 035 - 685 93 97



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

# Opwarminstructies

Onze koelverse maaltijden zijn niet alleen gevarieerd en gezond, maar ook zeer gemakkelijk op te warmen. Onderstaand vindt u de opwarminstructie. Eet smakelijk!



## Makkelijk bewaren

Koelverse maaltijden en soepen bewaart u eenvoudig in uw koelkast. Op die manier blijven uw maaltijden minimaal een week goed.



## Verwarmen in verpakking

U kunt uw maaltijd of soep in de verpakking verwarmen in de magnetron. Prik wel eerst een gaatje in de afdekkolie van elk vakje en wacht na het verwarmen één minuutje, zodat de folie is afgekoeld.



## Verwarmen op een bord

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



## Verwarmadvies

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

# EEN SMAKELIJK VOORWOORD

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

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

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

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

Het onderdeel menukaarten toont u een overzicht van alle dieetmaaltijden.

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

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

Wij wensen u veel leesplezier en eet smakelijk!

## Inhoud

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



# 6

## *voedingsweetjes uit de goede oude tijd*

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

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



### ***1. Bid maar wel om bruine bonen***

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

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

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

### ***3. Eet je bord leeg***

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

### ***4. Drink melk bij pittig eten***

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

### ***5. Wortels zijn goed voor je ogen***

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

### ***6. Sluit de maaltijd af met een toetje***

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

# 8 VRAGEN OVER NUTRI-SCORE BEANTWOORD

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

## 1 Hoe werkt Nutri-Score?

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

## 2 Wanneer wordt Nutri-Score ingevoerd?

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

## 3 Waarom hebben onze maaltijden nu al Nutri-Score?

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

## 4 Hoe scoren de maaltijden in deze brochure?

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



## 5 Is Nutri-Score een internationaal logo?

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

## 6 Gaat Nutri-Score uit van één portie?

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

## 7 Zegt Nutri-Score ook iets over duurzaamheid?

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

## 8 Zegt Nutri-Score iets over allergenen?

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

## HOE HERKENT U EEN GEZONDE MAALTIJD?

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



## HELDERE SOEP

1

1  
z-



**Groentesoep** met balletjes

2

2  
z-



**Kippensoep** met vermicelli

3

1  
z-



**Runderbouillon**

4

3  
z-



**Tomatensoep** met prei

5

1  
z-



**Uiensoep**



## GEBONDEN SOEP

6

4  
z-



**Tomatensoep** met balletjes

7

5  
z-



**Champignonsoep**

8

1  
z-



**Mosterdsoep** met spekjes

9

6  
z-



**Koninginnesoep** met kip

10

1  
z-



**Paddenstoelensoep**

# LEKKER SOEP!



## SEIZOENSSOEP

### LENTE & ZOMER

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

11

7  
z-



**Aspergesoep**

12

8  
z-



**Thaise kippensoep**

### HERFST & WINTER

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

11

7  
z-



**Erwtensoep met spekjes  
en worst**

12

8  
z-



**Bruine bonensoep met spek**

# *Feest- en seizoens- maaltijden*

Verandering van spijs doet eten! Een oud gezegde dat nog altijd op gaat. Voor de beleving van de maaltijd is variatie van toegevoegde waarde, maar ook voor de gezondheid levert variatie een positieve bijdrage. Naast een gevarieerd en ruim aanbod gedurende het jaar, bieden wij ook een aantal heerlijke wisselgerechten passend bij het seizoen of feestdagen. Zo kunt u blijven genieten van seizoensgerechten en een smakelijke maaltijd tijdens de feestdagen.

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





1

B

1  
Z-



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

# Smakelijk *Pasen*

2

C

2  
Z-



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

3

A

3  
Z-



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

4

C

4  
Z-



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



1

C

1

Z-



**Asperges hollandaise**  
met krieltjes

# Asperges: het witte goud

2

C

2

Z-



**Asperge**  
**Brabançonne**

3

C

3

Z-



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

4

B

4

Z-



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

LEVERBAAR VAN 20 JUNI T/M 28 AUGUSTUS 2022

1

C

1

Z-



**Paëlla**  
met kabeljauw  
en gamba's

2

C

2

Z-



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

3

C

3

Z-



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

4

A

4

Z-



**Plantaardige kipstukjes**  
in stroganoffsaus met broccoli  
en gebakken krieltjes



# HET IS *Zomer*



SEIZOENSMALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

Bestelnummer standaard

Bestelnummer zoutarm

Standaard eiwitrijke maaltijd

SMAKELIJK 2022





1

C

1

Z-



**Runderstooflapje met jus,**  
pompoenstampot  
met spek en knolselderij

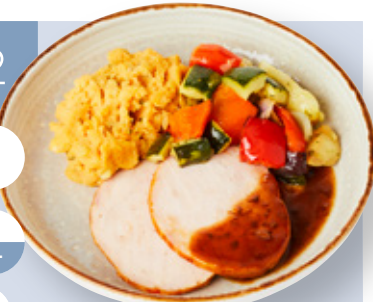
# Smaakvol *Najaar*

2

B

2

Z-



**Ardeens gebraad in stoofsous**  
met gegrilde groentemix  
en zoete aardappelpuree

3

B

3

Z-



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

4

B

4

Z-



**Coq au vin** met gekonfijte  
worteltjes en krieltjes met  
rozemarijn

1

C

1  
Z-

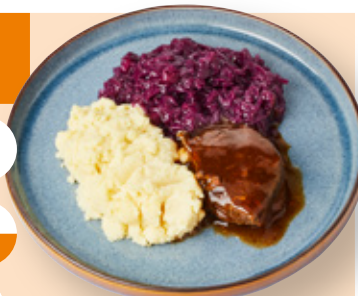


**Hazenpeper**, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil

2

C

2  
Z-



**Hertensucade in jus**, rodekool met appeltjes en aardappelknolselderijpuree

3

C

3  
Z-



**Hertensloverij** met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook

4

B

4  
Z-



**Bruine bonenschotel** met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen



# AMBACHTELIJK *Wild*



LEVERBAAR VAN 12 DECEMBER T/M 8 JANUARI 2023



1

C

1

Z-



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

# FEESTELIJK *kerstmenu*

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 Mediterraanse krieltjes

3  
A  
3  
Z-  
●



**Bruine bonenschotel** met spek, aardappelpuree met tuinkruiden

4  
A  
4  
Z-  
●



**Plantaardige kipstukjes** in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

GEZOND  
A  
KEUS

# Wonderschone *Winter*



# 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 / zomer** maaltijden zijn verkrijgbaar vanaf **21 maart 2022 t/m 18 september 2022**.


De **herfst / winter** maaltijden zijn verkrijgbaar vanaf **19 september 2022 t/m 19 maart 2023**.

## LENTE & ZOMER

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

5

B




**Lasagne bolognese**  
met Toscaanse groentemix

6

A

4  
Z-



**Rode linzencurry**  
met witte rijst

7

A

5  
Z-



**Gehaktschotel** met  
aardappel, bloemkool,  
prei en kerrie

8

C

GEZONDE  
A  
FEUS



**Goulash** met worteltjes en  
gekookte aardappelen

9

B

6  
Z-

GEZONDE  
A  
FEUS



**Kabeljauw in paprika-tomatensaus** met bloemkool, courgette, wortel en volkorenpasta

10

C



**Beef teriyaki** met  
wokgroenten en volkoren  
noodles

11

C

GEZONDE  
A  
FEUS



**Kiproti** met sperzieboontjes  
een gekookte eitje en  
gekookte aardappelen



# ecials

## HIERFEST & WINTER

LEVERBAAR VAN 19 SEPTEMBER 2022 T/M 19 MAART 2023

5

C

4 Z-



**Hollandse hachee**  
met hutspot

6

A

5 Z-



**Speklapje** met jus  
en boerenkoolstampot

7

A



**Rookworst met jus** en  
boerenkoolstampot

8


A



**Rundersaucijs met jus**  
en zuurkoolstampot

9

A



**Verse worst**  
met jus en hutspot

10

C

6 Z-


●



**Limburgse stoofschotel** met  
spruitjes en gekookte krieltjes

11

B



**Vegetarische rookworst**  
met boerenkoolstampot



# EEN LEKKERE MALSE RUNDERVINK



12

**B**

8  
Z-



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

13

**B**

9  
Z-





**Rundertartaartje met jus,**  
sperziebonen en gekookte  
aardappelen

**GEZONDE  
A  
KEUS**

**Beter Leven**

14

**C**

13  
Z-



**Hachee,** rode bietjes met  
zilveruitjes en aardappelpuree  
met tuinkruiden

**Beter Leven**

15

**B**





**Rundervink met jus,**  
snijbonen en gekookte  
aardappelen

16

**A**

12  
Z-





**Macaroni bolognese**

17

**C**

10  
Z-



**Runderstooflapje met jus,**  
rodekool met appeltjes en  
aardappelpuree

18

**B**

11  
Z-





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

19

**A**

11  
Z-





**Spaghetti met  
gehaktballetjes in  
kruidige tomatensaus**

**GEZONDE  
A  
KEUS**

**Beter Leven**

20

**B**

11  
Z-





**Sucadelapje met jus,**  
andijvie à la crème  
en gebakken krieltjes

21

**A**



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



# GEVOGELTE

22



C

19  
Z-



**Kalkoenrollade in jus**  
met preistamppot

23



B

20  
Z-



**Macaroni met kip**, spek, prei  
en champignon

24



C



**Kalkoenbiefstukjes in  
dragonsaus**, tuinbonen met ui  
en gekookte aardappelen

25



B

16  
Z-



**Drumsticks in kippenjus** met  
sperziebonen en gebakken  
aardappeltjes

26



B



**Kipkarbonade met  
kippenjus**, rode bietjes  
met zilveruitjes en  
gekookte aardappelen

27



B



**Kipfilet in champignonsaus**  
met broccoli en rösti rondjes

28



B

17  
Z-



**Kipfilet met jus**, gestoofde  
witlof naturel en aardappelpuree  
met tuinkruiden

29



B

18  
Z-



**Kippenbout** met  
bonne femme

30



C

15  
Z-



**Kip satésaus** met sajour lodeh  
en nasi goreng

31



B

21  
Z-



**Kipkerrie** met doperwtjes-  
worteltjes en gekruide rijst



# Kalkoen- rollade in jus



SEIZOENMAALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER



*Andijvie-  
stampot met  
heerlijk  
speklapje*



32

**A**

26  
Z-

**Slavink in jus** met sperziebonen en aardappelpuree

33

**A**

**Speklapjes in jus** met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

34

**C**

GEZONDE  
A  
KEUS

**Varkensfricandeau** in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes

35

**C**

27  
Z-

GEZONDE  
A  
KEUS

**Halsarbonade in jus**, witlof met spek en gekookte krieltjes

36

**B**

22  
Z-

**Gehaktballen in jus** met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

37

**A**

23  
Z-

**Speklapjes in jus** en andijviestamppot met spekjes

38

**C**

24  
Z-

**Babi pangang** met pikante groenten ananas en bami goreng

39

**A**

**Verse worst met jus**, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

40

**B**

GEZONDE  
A  
KEUS

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

41

**C**

25  
Z-

**Varkenshaasstukjes in champignonsaus** met spinazie à la crème en gekookte aardappelen



# Zalm met Normandische saus

42

B



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

43

C

30

Z-



**Thaise viscurry** met witte rijst

44

B

28

Z-



**Gebakken zalmfilet** met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook



45

C



**Vispotje** met gekookte aardappelen





46

B

31

Z-



**Pangafilet in Provençaalse saus** met Parijse worteltjes en aardappelpuree

47

C

29

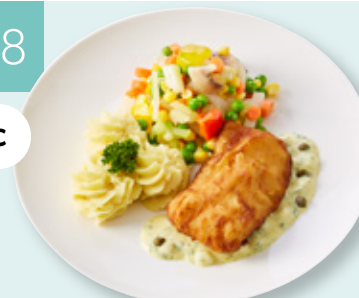
Z-



**Kibbeling met ravigottesaus,** Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes

48

C



**Lekkerbekje met ravigottesaus,** fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden



# VEGETARISCHE SATÉ *met bami* *goreng*



49



A



**Vegetarische saté** met sajour  
lodeh en bami goreng

50



B

**Vegetarische pangang**  
met pikante groenten  
ananas en nasi goreng

51



B

36  
Z-

**Vegetarische balletjes met  
jus**, witlof à la crème en  
aardappelpuree



52

**B**

32  
Z-



**Omelet in dragonsaus,**  
tuinbonen met ui en  
gebakken krieltjes

53

**A**

33  
Z-



**Tajine van kikkererwten** met  
abrikozen, noten en krieltjes

54

**A**



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

55

**A**

34  
Z-



**Volkoren macaronischotel**

56

**A**



**Groenteburger in**  
**peterseliesaus** met uitjes  
en spinaziestamppot

57

**B**

35  
Z-



**Vegetarische balletjes in**  
**satésaus** met tjap tjoy en  
nasi goreng

58

**B**

37  
Z-



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

59

**B**



**Falafelschotel** met aardappel

60

**A**



**Foe yong hai** met atjar  
tjampoer en bami goreng

61

**B**



**Pasta in een romige**  
**paddenstoelensaus**  
met groenten

62

**B**



**Vegetarische tandoori**  
met volkoren quinoa-  
groenteschotel

63

**A**



**Vegetarische nuggets met**  
**mosterdsaus,** doperwtjes en  
gekookte aardappelen



Carezzo

# Rijk aan smaak, rijk aan eiwit



64



**Kipragoutschotel** met rijst, doperwten en worteltjes

65



**Kipsaté** met nasi en Sajourboontjes

66



**Boerenkoolstampot** met rookworst

67



**Hutspot** met hachee

68



**Runderstooflapje** met puree en rode kool

69



**Macaroni Bolognaise**

## Genieten van eiwitverrijkte maaltijden? Dat kan!

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn bijvoorbeeld nodig voor de opbouw van spieren en zorgen dat de spieren sterk blijven. Het is belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Wat als u geen grote eter bent en toch voldoende eiwitten binnen wilt krijgen?

Dan kunt u kiezen voor de speciale eiwitverrijkte maaltijden van Carezzo. Deze maaltijden zijn kleiner, namelijk 350 gram in plaats van 500 gram, maar bevatten méér eiwit. In een Carezzo maaltijd zit 30 gram eiwit of meer. En het mooie is: de maaltijden zijn niet alleen voedzaam, maar ook erg smakelijk! Kies wat u lekker vindt en krijg wat u nodig hebt.

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

70



**Pasta penne** met zalm en vergeten groenten

71



**Babi Pangang** met bami en atjar ananas

72



**Varkenshaas** met puree en botergroenten

73



**Vegetarische thaise currysotel** met notenrijst



74



**Zoete stoofpot van rundvlees** met puree en gesmoorde prei

75



**Vegetarische paddenstoelen-truffelsotel**



8



5



6



2



11



1



9



13



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

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

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



# Verwen jezelf met één van deze heerlijke toetjes

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

- 13 | Rijstepap vanille
- 14 | Vanillepudding met room
- 15 | Stooppeertjes



## RIJKGEVULDE SOEP

1

A



Noordzee **vissoep**

2

A



**Provençaalse vissoep**

3

A



**Chinese tomatensoep**

4

A



Rijkelijk gevulde **maaltijd groentesoep** met rundvlees

**GROTE  
PORTIE SOEP  
350 GRAM**



## BIJGERECHTEN

1

A



**Appel rozijnen compote**

2

A



**Witte kool-kerriesalade**

3

A



**Komkommersalade**

4

A



**Appelmoes**





## PASEN

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



## ASPERGES

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



## ZOMER

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



## NAJAAR

1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	160307	C
2	Ardeens gebrad in stoofsous 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

# MENUKAART *Feestmaaltijden Zoutarm*

Prijscodering



## WILD

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



## KERST

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



## WINTER

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

# MENUKAART *Seizoensspecials Zoutarm*



## LENTE & ZOMER

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

**HERFST & WINTER**

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

**MENUKAART *Standaard Zoutarm*****RUNDVLEES**

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

**GEVOGELTE**

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



**VARKENSVLEES**

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



**VIS**

<b>28</b>	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	99241	B
<b>29</b>	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	99238	C
<b>30</b>	Thaise viscurry en witte rijst	124510	C
<b>31</b>	Pangafillet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	99250	B



**VEGETARISCH**

<b>32</b>	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	99246	B
<b>33</b>	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	99248	A
<b>34</b>	Volkoren macaronischotel vegetarisch	416691	A
<b>35</b>	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	99244	B
<b>36</b>	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	160293	B
<b>37</b>	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	99247	B

# MENUKAART *Gluten- & lactosevrij*



## RUNDEVLEES

- |   |                                                                         |        |
|---|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | Runderartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen           | 913494 |
| 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 kippenjus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden | 660923 |
| 6 | Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng                                       | 45668  |
| 7 | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot                                            | 660567 |



## VARKENSVLEES

- |    |                                                                             |        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 8  | Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden        | 660656 |
| 9  | Varkensstoofpotje met groentemix en mini krieltjes                          | 660106 |
| 10 | 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 | Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree | 913326 |
| 15 | Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes                    | 660965 |



## RUNDVLEES

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



## GEVOGELTE

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



## VARKENSVLEES

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



## VIS

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



## VEGETARISCH

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



## RUNDVLEES

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



## GEVOGELTE

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



## VARKENSVLEES

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



## VIS

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



## VEGETARISCH

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

# VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden*

## ☆ **PASEN** LEVERBAAR VAN 21-03-2022 T/M 24-04-2022

160315	1	Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes	A
112918	2	Gesmoorde victoriabaars in witte wijn-kruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook	B
112915	3	Gegrilde vega stukjes 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 25-04-2022 T/M 19-06-2022

142635	1	Asperges hollandaise met krieltjes	B
913936	2	Asperge Brabançonne	C
84576	3	Gebakken kipdijrolletje in stroganoffsaus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	B
112913	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm	C

## ☆ **ZOMER** LEVERBAAR VAN 20-06-2022 T/M 28-08-2022

112921	1	Paëlla 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	Plant aardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	A

## ☆ **NAJAAR** LEVERBAAR VAN 29-08-2022 T/M 16-10-2022

160306	1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	C
143178	2	Ardeens gebrad in stoofsous 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 17-10-2022 T/M 11-12-2022

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	B
160308	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	A

## ☆ **KERST** LEVERBAAR VAN 12-12-2022 T/M 08-01-2023

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

## ☆ **WINTER** LEVERBAAR VAN 09-01-2023 T/M 19-03-2023

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

# VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials*

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

289866	11	Aspergesoep vegetarisch	
672551	12	Thaise kippensoep	
45674	5	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	B
124515	6	Rode linencurry met witte rijst	B
84522	7	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	B
160291	8	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	A
142602	9	Kabeljauw in paprika-tomatensaus met bloemkool, courgette, wortel en volkoren pasta	A
142604	10	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	B
142605	11	Kiproti met sperzieboontjes een gekookte eitje en gekookte aardappelen	A

## 🍂 **HERFST & WINTER** LEVERBAAR VAN 19-09-2022 T/M 19-03-2023

617221	11	Erwtensoep met spekjes en worst	
672580	12	Bruine bonensoep met spek	
99190	5	Hollandse hachee met hutspot	C
160310	6	Speklapje met jus en boerenkoolstampot	C
99196	7	Rookworst met jus en boerenkoolstampot	B
99187	8	Rundersaucijs met jus en zuurkoolstampot	C
143179	9	Verse worst met jus en hutspot	C
652831	10	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	B
160312	11	Vegetarische rookworst met boerenkoolstampot	C

**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	0,50
Ja	Ja	•••	•	•	500	373	90	4,2	1,4	6,8	1,7	5,2	0,53
Nee	Nee	•	••	•	500	608	145	5,8	1,8	15,7	2,7	6,2	0,72
Ja	Nee	••	•	•	500	454	109	4,2	2,6	11,2	2,8	5,2	0,72
Ja	Nee	•••	•	•	450	334	80	4,1	2,2	8,4	1,2	1,7	0,53
Ja	Nee	•••	•	•	475	424	103	6,5	3,0	6,3	1,5	3,6	0,80
Nee	Ja	•••	••	•	500	399	96	4,6	1,4	7,6	1,9	4,9	0,78
Nee	Nee	••	•	•	500	531	128	7,7	3,4	8,4	1,5	5,4	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	360	86	2,9	0,3	9,3	1,6	4,7	0,85
Ja	Ja	•••	••	•••	500	379	91	3,2	1,0	8,6	1,7	5,8	0,75
Nee	Nee	•••	•	•	500	398	96	4,6	3,0	8,4	1,3	4,6	0,76
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	399	93	3,4	0,9	8,4	3,7	6,4	0,82
Ja	Nee	•••	•	•	500	396	96	4,5	2,5	9,5	1,6	2,8	0,78
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	306	73	1,8	0,4	9,3	2,6	3,8	0,78
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	409	98	2,9	0,8	10,6	4,0	5,9	0,67
Ja	Ja	•••	••	••	500	332	79	2,2	1,1	8,8	4,1	4,9	0,85
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	358	86	2,7	0,6	9,1	3,1	5,1	0,87
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	361	86	0,7	0,1	12,8	2,5	5,3	0,67
Nee	Nee	••	•	•	500	430	104	4,9	2,1	8,5	1,5	5,1	0,56
Nee	Nee	•••	••	•	500	394	94	4,4	1,1	7,9	1,4	4,7	0,79
Ja	Ja	•••	•	•	500	347	84	3,1	1,4	8,5	2,1	4,6	0,66
Ja	Nee	•	•••	•	500	649	155	6,3	0,8	18,4	2,1	5,2	0,83
Ja	Ja	•••	•••	•••	485	363	87	2,6	0,7	9,3	2,8	5,5	0,85
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	354	85	2,8	0,3	9,1	2,2	4,6	0,72
Ja	Ja	••	•	•	500	476	114	4,5	2,6	11,2	2,5	5,8	0,79
Ja	Ja	•••	••	••	500	393	94	3,6	1,4	8,4	2,1	6,3	0,79
>150 gram groente	Nee				200	304	73	5,5	1,3	3,9	1,8	1,5	0,87
	Ja				200	116	28	0,7	0,4	3,1	1,7	2,0	0,93
Nee	Nee	••	•••	••	550	451	108	5,0	0,7	12,2	3,5	3,6	0,64
Ja	Nee	••	•	•	500	525	125	3,7	2,6	17,5	1,4	4,7	0,55
Ja	Nee	••	•	•	500	464	111	5,9	2,5	8,4	2,1	5,1	0,74
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	335	80	1,5	0,8	10,1	3,2	5,5	0,77
Ja	Ja	••	•••	•••	500	429	102	2,8	0,8	12,1	2,4	6,2	0,47
Ja	Nee	••	•••	•••	500	511	122	2,9	0,5	16,7	5,5	5,6	0,76
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	382	92	2,7	0,6	10,4	2,2	5,4	0,63
Ja					200	446	106	3,2	1,3	12,4	1,8	6,2	0,87
Ja					200	295	70	0,8	0,2	9,3	1,6	4,5	0,87
Ja	Nee	•••	•	•	480	406	98	4,0	2,2	10,3	2,5	4,1	0,84
Nee	Nee	••	•	•	500	489	118	7,2	3,9	8,7	1,0	4,0	0,80
Nee	Nee	••	•	•	470	512	123	7,4	2,8	8,3	1,2	5,1	0,85
Nee	Nee	••	•	•	500	420	102	4,7	3,4	9,5	1,1	3,7	0,79
Nee	Nee	•••	•	•	500	406	98	4,6	2,6	9,9	1,7	3,3	0,80
Ja	Ja	•••	•••	•••	495	380	91	2,4	0,8	10,3	3,1	6,1	0,69
Nee	Nee	••	•	•	500	536	130	7,9	2,8	8,6	1,2	4,8	0,84

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering



## RUNDEVLEES

160236	12	Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	B
913504	13	Runderartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	A
99182	14	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	B
142652	15	Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen	B
170847	16	Macaroni bolognese	B
99184	17	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B
99186	18	Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	B
99181	19	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A
160292	20	Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	B
142618	21	Spaanse gehaktballetjes in pittige tomatensaus, spinazie met kikkererwten en knoflook-aardappeltjes	B



## GEVOGELTE

160276	22	Kalkoenrollade in jus met preistamppot	B
160278	23	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	B
142655	24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	A
99166	25	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	B
142656	26	Kipkarbonade met jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	A
84529	27	Kipfilet in champignonsaus met broccoli en rôsti rondjes	B
99167	28	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	B
99170	29	Kippenbout met bonne femme	A
99171	30	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	B
142663	31	Kipkerrie met doperwtjes-worteltjes en gekruide rijst	B



## VARKENSVLEES

160283	32	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	B
160281	33	Speklapjes in jus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	B
84535	34	Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes	A
912998	35	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	A
84544	36	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	B
99195	37	Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes	B
290176	38	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	B
99194	39	Verse worst met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	B
142657	40	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en aardappelpuree met spekjes en bieslook	B
99192	41	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	B



## VIS

143163	42	Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten	B
124506	43	Thaise viscurry met witte rijst	B
99212	44	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	A
160285	45	Vispotje met gekookte aardappelen	C
99210	46	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	B
99209	47	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	B
124505	48	Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden	B



## VEGETARISCH

160288	49	Vegetarische saté met sajour lodeh en bami goreng	A
160286	50	Vegetarische pangang met pikante groenten ananas en nasi goreng	B
143172	51	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B
99205	52	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	B
142660	53	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	A
84556	54	Vegetarische grillstukjes met pomodorisaus en zilvervliesrijst-groenteschotel	A
411146	55	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A
99204	56	Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot	B
99201	57	Vegetarische balletjes in satésaus met tjar tjoy en nasi goreng	B
99202	58	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	C
142662	59	Bonenschotel met falafel en aardappel	A
143160	60	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	B
143165	61	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	B
143173	62	Vegetarische tandoori met volkoren quinoa-groenteschotel	B
143174	63	Vegetarische nuggets met mosterdsaus, doperwtjes en gekookte aardappelen	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](http://psinfoodservice.nl) voor de actuele gegevens.

>150 gram groente	eiwitrijk	energiebeperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	kooldhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Nee	•••	••	••	500	371	89	3,1	1,0	10,5	2,4	3,9	0,58
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	283	67	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,51
Ja	Nee	•••	•	•	500	385	93	3,4	1,8	10,4	3,9	4,2	0,73
Ja	Nee	•••	•	•	500	340	81	2,9	1,2	9,4	1,1	3,6	0,51
Ja	Ja	••	•••	•	500	432	103	2,3	0,5	14,7	3,2	5,2	0,68
Nee	Nee	•••	•••	••	500	353	84	2,6	0,6	10,2	4,0	4,0	0,73
Ja	Ja	•••	•••	••	500	346	83	3,6	0,8	7,0	1,8	4,9	0,68
Ja	Nee	••	•••	•	500	538	129	4,0	1,1	16,1	2,8	5,7	0,50
Ja	Ja	•••	•••	••	500	347	83	3,0	0,6	8,8	1,1	4,4	0,69
Ja	Nee	••	••	••	500	560	134	6,4	1,6	13,0	2,1	5,1	0,76
Nee	Ja	•••	•••	••	500	350	84	2,1	0,5	10,0	1,9	5,5	0,77
Nee	Ja	••	•	•	500	545	130	4,8	2,1	13,5	1,4	7,6	0,71
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	356	85	2,2	0,7	9,2	1,4	6,2	0,43
Ja	Ja	••	••	••	500	445	107	4,7	1,2	7,6	1,8	7,6	0,73
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	412	98	3,5	1,0	10,0	3,2	6,0	0,54
Ja	Ja	•••	••	••	445	414	99	4,1	1,2	8,3	1,1	6,1	0,66
Ja	Ja	•••	•	•	470	353	85	3,5	2,1	8,0	1,1	4,4	0,61
Ja	Ja	••	••	••	500	563	135	6,8	1,7	8,1	1,4	9,4	0,73
Ja	Nee	••	•	•	500	477	114	5,0	2,3	11,2	3,7	5,3	0,74
Ja	Ja	••	•	•	500	463	112	3,2	2,2	13,9	2,5	5,8	0,50
Ja	Nee	••	•	•	500	453	109	6,5	1,8	8,0	1,7	3,7	0,67
Ja	Nee	•••	•	•	500	398	95	4,8	1,6	8,1	1,4	4,1	0,53
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	394	92	2,8	0,5	8,7	2,3	6,9	0,64
Ja	Ja	•••	•••	•••	495	327	78	2,7	0,7	8,7	1,0	3,9	0,65
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	••	•••	•	500	451	107	2,5	0,6	16,2	6,7	4,2	0,84
Nee	Nee	•••	•••	••	500	388	93	3,6	0,7	10,5	4,0	3,5	0,85
Ja	Ja	••	••	••	500	462	111	4,6	1,3	10,6	2,3	5,6	0,79
Ja	Ja	•••	•	•	490	354	85	2,9	2,0	9,0	1,3	4,7	0,52
Nee	Nee	••	•	•	500	516	125	5,9	3,0	11,8	2,0	5,0	0,78
Ja	Ja	•••	••	•	490	399	96	2,7	1,3	12,3	2,3	5,3	0,72
Ja	Ja	••	•••	•••	500	448	107	5,7	0,9	7,5	1,9	5,6	0,63
Nee	Nee	•••	•	•	500	392	96	4,3	3,6	9,4	1,7	3,9	0,58
Ja	Ja	•••	••	••	500	380	91	4,0	1,3	8,2	3,1	5,1	0,66
Ja	Nee	••	•	•	490	511	124	4,9	2,3	11,8	1,9	6,2	0,68
Ja	Nee	••	•	•	500	413	101	4,8	3,4	8,4	1,8	4,9	0,66
Ja	Ja	•	•	•	500	590	141	6,5	2,3	12,1	4,3	7,1	0,86
Ja	Nee	••	•••	•	500	507	121	3,4	0,5	16,3	6,9	5,0	0,87
Nee	Nee	•••	•	•	500	401	97	4,7	1,6	9,2	1,6	3,6	0,79
Ja	Nee	•••	••	••	500	415	99	4,6	1,2	9,4	1,6	4,2	0,53
Ja	Nee	•	•••	•••	500	614	147	6,9	0,6	14,4	5,6	5,2	0,76
Ja	Nee	••	•••	•••	480	506	120	3,3	0,4	15,8	3,2	5,7	0,79
Ja	Nee	••	••	••	500	444	105	2,0	0,2	15,4	3,9	5,1	0,68
Nee	Ja	•••	•••	••	500	317	75	1,2	0,2	11,1	1,7	3,8	0,91
Ja	Nee	••	•••	•	500	549	131	5,8	1,1	13,8	4,5	5,3	0,89
Ja	Nee	•••	•	•	490	358	86	4,1	1,4	8,5	3,0	2,9	0,75
Ja	Ja	••	•••	•••	500	538	128	3,2	0,4	15,9	2,6	6,7	0,73
Ja	Nee	••	•••	•	500	489	116	4,4	1,2	13,6	5,9	5,1	0,77
Ja	Nee	••	•	•	500	481	116	3,8	2,0	13,5	1,5	5,1	0,69
Ja	Nee	•	•	•	500	664	161	7,7	3,1	14,8	3,6	6,9	0,68
Ja	Nee	••	•••	•••	500	458	110	3,5	1,2	12,5	1,4	5,3	0,58

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

# VOEDINGSWIJZER *Carezzo*



## CAREZZO

91440	64	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	B
91448	65	Kipsaté met nasi en Sajourboontjes	B
91451	66	Boerenkoolstampot met rookworst	B
91456	67	Hutspot met hachee	A
91457	68	Runderstooflapje met puree en rodekool	A
91458	69	Macaroni Bolognese	A
91460	70	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	B
91461	71	Babi Pangang met bami en atjar ananas	B
91469	72	Varkenshaas met puree en botergroenten	B
124992	73	Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst	A
91449	74	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	B
124994	75	Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel	A

Nutri-score

# VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden Zoutarm*



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

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



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

142636	1	Asperges hollandaise met krieltjes	B
913944	2	Asperge Brabançonne	C
84577	3	Gebakken kipdijrolletje in stroganoffsaus 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 20-06-2022 T/M 28-08-2022

112922	1	Paëlla 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 29-08-2022 T/M 16-10-2022

160307	1	Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij	B
142642	2	Ardeens gebrad in stoofsous 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 17-10-2022 T/M 11-12-2022

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	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	A



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

124538	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte 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 09-01-2023 T/M 19-03-2023

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 Mediterraanse krieltjes	A
160319	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	A
160314	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	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	eiwitverrijkt	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•	•	350	477	116	3,5	2,7	11,5	1,1	8,6	0,74
Nee	Ja	•••	••	•	350	579	138	5,6	1,8	12,6	5,2	8,6	0,76
Nee	Ja	•••	•	•	350	587	141	8,2	2,9	7,6	1,1	8,7	0,85
Nee	Ja	•••	•	•	350	446	106	3,8	1,7	8,8	2,3	8,6	0,82
Nee	Ja	•••	•	•	350	454	108	3,9	1,7	8,8	3,1	8,6	0,76
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	574	136	4,7	1,1	14,1	6,0	8,9	0,83
Nee	Ja	•••	•	•	350	469	113	4,8	2,3	7,5	1,6	9,0	0,69
Nee	Ja	••	••	•	350	630	151	6,4	1,9	13,3	2,5	9,9	0,73
Nee	Ja	•••	•	•	350	477	114	4,5	2,3	8,9	3,4	8,9	0,77
Nee	Ja	•••	•	•	350	546	132	6,3	2,7	8,2	1,7	8,7	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
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	324	77	2,1	0,4	9,1	2,5	4,5	0,17
Ja	Ja	•••	•	•	500	372	90	4,3	1,5	6,7	1,5	5,1	0,13
Nee	Nee	•	••	•	500	595	142	5,4	1,6	16,2	2,6	6,0	0,28
Ja	Nee	••	•	•	500	452	109	4,2	2,6	11,1	2,6	5,1	0,25
Ja	Nee	•••	•	•	450	334	81	4,1	2,3	8,4	1,1	1,6	0,12
Ja	Nee	•••	•	•	475	421	102	6,6	3,1	6,2	1,4	3,4	0,25
Nee	Ja	••	•	•	500	485	117	6,6	1,9	7,3	1,6	6,0	0,13
Nee	Nee	••	•	•	500	518	125	7,3	3,5	8,4	1,3	5,3	0,21
Ja	Nee	•••	•••	•	500	398	96	2,6	0,9	12,6	1,1	4,6	0,21
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	381	91	3,5	0,7	8,4	1,6	5,5	0,16
Ja	Nee	•••	•••	•••	500	290	69	1,6	0,4	9,4	1,4	3,4	0,14
Ja	Ja	•••	••	•••	500	376	90	3,2	1,0	8,5	1,5	5,7	0,25
Nee	Ja	•••	•	•	500	387	93	4,3	2,9	8,1	1,1	5,0	0,23
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	402	94	3,5	0,9	8,5	3,7	6,3	0,29
Ja	Nee	•••	•	•	500	399	97	4,7	2,7	9,4	1,5	2,8	0,22
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	303	72	1,7	0,4	9,2	2,4	3,7	0,26
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	375	90	2,3	0,5	10,4	3,9	5,3	0,30
Ja	Ja	•••	••	••	500	332	79	2,2	1,1	8,8	4,1	5,0	0,29
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	345	83	2,5	0,6	9,1	3,1	4,6	0,27
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	346	82	0,7	0,1	12,2	2,1	5,2	0,22
Nee	Nee	••	•	•	500	431	104	4,9	2,2	8,5	1,5	5,1	0,18
Nee	Nee	•••	••	•	500	390	93	4,4	1,1	7,8	1,3	4,6	0,26
Ja	Ja	•••	•	•	500	347	83	3,0	1,4	8,5	2,1	4,6	0,20
Ja	Nee	•	•••	•	500	658	157	6,4	0,8	18,6	2,1	5,3	0,24
Ja	Ja	•••	•••	•	485	316	75	1,4	0,4	9,1	2,8	5,5	0,20
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	301	72	1,8	0,4	9,0	2,2	3,9	0,15
Ja	Nee	•••	•	•	500	397	95	3,1	2,0	10,8	2,3	4,4	0,26
Ja	Ja	•••	•	•	500	357	86	3,2	1,3	7,9	1,9	5,3	0,27

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

# VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials Zoutarm*

Nutri-score

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

271172	7	Aspergesoep vegetarisch	
672564	8	Thaise kippensoep	
124518	4	Rode linencurry met witte rijst	B
84523	5	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	A
142606	6	Kabeljauw in paprika-tomatensaus met bloemkool, courgette, wortel en volkorenpasta	A

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

182962	7	Erwtensoep met spekjes	
672721	8	Bruine bonensoep met spek	
99221	4	Hollandse hachee met hutspot	B
160311	5	Speklapje met jus en boerenkoolstampot	B
652909	6	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	A

# VOEDINGSWIJZER *Standaard Zoutarm*

Nutri-score

## 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
170850	12	Macaroni bolognese	A
99222	13	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	A
84513	14	Rundervink met mosterdsaus, gestoofde spitskool en gekookte aardappelen	B

## GEVOGELTE

99230	15	Kip satésaus 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	A
160277	19	Kalkoenrollade in jus met preistampot	A
160280	20	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	A
160289	21	Kipkerrie met doperwtjes-worteltjes en gekruide rijst	A

## VARKENSVLEES

84545	22	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	A
99233	23	Speklapjes in jus en andijviestampot met spekjes	B
99234	24	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	A
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 zalmsfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	A
99238	29	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	A
124510	30	Thaise viscurry en witte rijst	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 kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	A
416691	34	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A
99244	35	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	A
160293	36	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	B
99247	37	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	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](http://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	290	70	5,5	1,3	3,3	1,5	1,4	0,22
	Ja				200	108	26	0,6	0,3	2,9	1,6	1,9	0,22
Ja	Nee	••	•	•	500	502	120	3,6	2,5	16,7	1,2	4,3	0,16
Ja	Nee	•••	•	•	500	407	98	4,8	1,8	8,3	2,1	4,2	0,26
Ja	Ja	••	•••	•••	500	428	102	2,8	0,8	12,2	2,5	6,1	0,13
	Ja				200	365	87	1,0	0,4	13,2	1,7	5,5	0,26
	Ja				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	••	•	•	500	489	119	7,2	3,9	8,6	1,0	3,9	0,10
Ja	Ja	•••	•••	•••	495	329	78	1,7	0,5	10,8	3,0	4,1	0,12

>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	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,16
Ja	Ja	•••	•••	••	500	353	85	3,6	0,8	7,3	1,6	5,0	0,07
Ja	Nee	••	•••	•	500	455	108	2,3	0,5	16,1	3,1	5,2	0,20
Ja	Nee	•••	•	•	500	320	77	2,2	1,9	10,0	3,7	3,5	0,12
Ja	Nee	•••	•	•	490	410	99	4,3	2,1	9,8	1,8	4,3	0,11
Ja	Ja	••	•	•	500	459	110	5,2	2,3	9,4	3,7	5,7	0,21
Ja	Ja	••	•••	•••	500	444	106	4,7	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
Ja	Ja	•••	•	•	470	351	85	3,7	2,1	7,7	0,8	4,3	0,07
Ja	Ja	••	••	••	500	559	134	6,7	1,7	8,1	1,3	9,4	0,17
Nee	Ja	•••	•••	••	500	312	74	1,4	0,2	9,3	1,7	5,5	0,24
Nee	Ja	••	•	•	500	532	127	4,6	1,9	13,3	1,3	7,5	0,24
Ja	Ja	••	•	•	500	462	111	3,3	2,2	13,7	2,4	5,7	0,12
Nee	Nee	•••	••	•	490	408	97	3,4	1,3	11,4	3,7	4,1	0,13
Nee	Nee	••	•	•	470	448	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,6	0,21
Ja	Nee	•••	•••	•	500	416	99	2,4	0,5	14,2	6,8	4,5	0,16
Ja	Ja	•••	•	•	490	358	86	3,1	2,1	8,9	1,2	4,7	0,15
Ja	Nee	••	•	•	500	419	101	5,7	1,7	7,7	1,6	3,7	0,15
Ja	Nee	•••	••	••	495	378	90	4,0	1,1	8,6	0,8	4,3	0,11
Ja	Ja	••	•••	•••	500	434	104	5,6	0,9	7,1	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	•••	•	•	490	396	95	2,8	1,4	12,0	2,1	5,1	0,18
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	480	114	3,6	0,4	14,7	5,4	4,4	0,19
Nee	Nee	••	•••	•••	500	428	102	1,1	0,1	17,4	4,7	4,4	0,11
Ja	Nee	••	•••	•	500	516	123	5,1	1,0	13,9	4,6	4,6	0,25
Ja	Nee	•••	•	•	500	413	100	4,9	1,6	10,0	1,4	3,0	0,15
Ja	Nee	•••	•	•	500	360	86	4,1	1,4	8,6	2,9	2,9	0,27

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

## VOEDINGSWIJZER *Gemalen*



### RUNDEVLEES

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



### GEVOGELTE

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



### VARKENSVLEES

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



### VIS

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



### VEGETARISCH

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

## VOEDINGSWIJZER *Zoutarm gemalen*



### RUNDEVLEES

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



### GEVOGELTE

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



### VARKENSVLEES

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



### VIS

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



### VEGETARISCH

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

## VOEDINGSWIJZER *Gluten- & lactosevrij*



### RUNDEVLEES

913494	1	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen
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	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng
660567	7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot



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	••	•	•	575	390	96	5,0	1,6	7,9	1,7	3,9	0,67
Ja	Nee	•••	•••	•••	575	345	82	2,4	0,6	10,4	4,3	3,9	0,77
Ja	Ja	••	•••	•••	550	412	99	4,1	1,0	9,4	3,3	5,3	0,96
Nee	Nee	•••	•••	••	590	343	82	2,7	0,6	9,5	3,8	4,0	0,77
Ja	Nee	•••	•••	•••	590	301	72	2,7	0,5	8,1	1,2	3,0	0,64
Nee	Nee	••	•••	••	575	448	107	5,6	1,1	9,2	2,3	4,2	0,82
Nee	Nee	•••	•••	••	590	301	72	2,2	0,4	8,7	1,5	3,5	0,76
Ja	Nee	•••	•••	•••	575	360	86	3,3	0,8	10,6	4,3	2,6	0,67
Ja	Nee	•••	•••	•••	590	298	71	2,7	0,5	7,6	1,6	3,4	0,67
Nee	Nee	••	•	•	540	444	107	6,1	1,8	8,7	1,7	3,6	0,73
Ja	Nee	••	•	•	580	449	108	5,6	1,6	9,2	2,0	4,1	0,59
Ja	Nee	••	•	•	560	392	95	4,7	2,0	7,6	1,9	4,6	0,46
Ja	Nee	••	•	•	580	364	88	3,6	1,4	9,1	3,7	3,7	0,61
Ja	Ja	••	•••	•••	560	438	105	5,5	0,9	7,8	1,9	5,3	0,64
Ja	Nee	••	•••	•	600	433	104	4,3	1,0	10,4	4,6	4,8	0,73
Ja	Nee	••	•	•	570	375	90	4,4	1,4	9,1	3,5	2,7	0,84
Ja	Nee	••	••	••	570	431	103	5,4	1,3	8,8	2,0	4,0	0,57
>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	••	•	•	575	501	94	4,9	1,6	7,8	1,4	3,8	0,06
Ja	Nee	•••	•••	•••	575	304	73	2,1	0,4	9,9	3,8	2,7	0,13
Ja	Ja	••	•••	•••	550	404	97	4,0	1,0	9,1	3,0	5,2	0,13
Nee	Nee	•••	•••	••	590	309	74	2,2	0,4	9,6	3,7	2,8	0,07
Ja	Nee	•••	•••	•••	590	298	71	2,7	0,5	7,8	1,0	3,1	0,08
Ja	Nee	•••	•••	•••	575	348	83	2,7	0,6	10,4	4,1	3,3	0,09
Nee	Nee	•••	•••	••	590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09
Ja	Nee	•••	•••	•••	590	292	70	2,6	0,5	7,4	1,4	3,4	0,07
Ja	Nee	•••	••	••	575	341	82	3,5	1,1	7,4	1,9	4,0	0,06
Ja	Nee	••	••	••	580	384	92	4,2	1,2	8,5	3,1	4,5	0,15
Ja	Ja	••	•••	•••	560	432	103	5,4	0,9	7,5	1,6	5,2	0,12
Ja	Nee	••	•	•	570	368	88	4,3	1,4	8,9	3,3	2,6	0,20
Ja	Nee	••	••	••	570	429	103	5,4	1,4	8,7	1,8	3,9	0,10
>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	•••	•••	•••	470	306	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59
Ja	Nee	•••	•••	•••	530	323	77	2,2	0,3	10,1	3,6	3,5	0,60
Ja	Ja	•••	•••	•••	550	368	88	3,6	0,7	8,4	2,5	4,8	0,84
Nee	Ja	•••	•••	••	550	337	80	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62
Ja	Ja	•••	•••	•••	550	329	79	3,1	0,5	7,7	1,0	4,0	0,55
Ja	Nee	••	•	•	470	483	115	5,1	2,4	11,1	3,5	5,7	0,72
Nee	Ja	•••	•••	••	525	290	69	1,6	0,3	8,4	1,0	4,5	0,62

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

# VOEDINGSWIJZER *Gluten- & lactosevrij*



## VARKENSVLEES

660656	8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden
660106	9	Varkensstoofpotje met groentemix en mini krieltjes
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

913326	14	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree
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



## RIJKGEVULDE SOEP

143149	1	Noordzee vissoep
160320	2	Provençaalse vissoep
143151	3	Chinese tomatensoep
143152	4	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees



## 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 rozijnen compote
27698	2	Witte kool-kerriesalade
913245	3	Komkommersalade
160476	4	Appelmoes



## TOETJES

144546	1	Chocoladevla
144548	2	Vanillevla
144542	3	Ananasvla
144544	4	Appel-kaneelvla
144541	5	Advocaatvla
160492	6	Chocoladepudding
144550	7	Yoghurt abrikoos
144551	8	Yoghurt bosbes
144549	9	Yoghurt aardbei
124570	10	Chocolade mousse
124571	11	Tiramisu
124573	12	Limoncello dessert
672438	13	Rijstepap vanille
160493	14	Vanillepudding
913452	15	Stoofpeertjes

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg [psinfoodservice.nl](http://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	•••	•••	•••	550	336	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62
Ja	Ja	•••	•••	•••	495	343	82	2,3	0,5	9,6	2,2	4,3	0,74
Ja	Ja	•••	•••	••	540	300	72	1,9	0,4	8,4	1,6	4,3	0,62
Ja	Nee	•••	•••	•••	545	335	80	2,9	0,4	9,0	3,7	3,7	0,66
Ja	Ja	••	•••	•••	560	414	99	5,1	0,8	7,3	1,4	5,2	0,61
Nee	Nee	•	•••	•	495	618	148	5,3	0,9	18,3	1,1	6,1	0,84
Ja	Nee	•••	•••	•••	520	348	83	3,5	0,7	9,1	3,5	3,0	0,62
Nee	Nee	••	•••	••	535	395	94	4,1	0,8	9,5	1,3	3,9	0,52

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

eiwitrijk	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	200	96	23	0,6	0,2	1,7	0,7	2,5	0,85
Ja	200	100	24	0,5	0,1	1,7	0,2	3,2	0,84
Ja	200	31	7	0,1	0,0	0,6	0,3	1,0	0,85
Nee	200	137	33	0,2	0,1	6,1	2,6	1,1	0,80
Nee	200	197	47	2,8	0,4	3,6	1,9	0,7	0,82
Nee	200	197	47	1,3	0,7	6,5	2,7	2,1	0,83
Nee	200	281	71	5,3	4,9	3,8	0,8	1,0	0,86
Nee	200	394	94	6,8	1,6	4,3	2,1	3,2	0,86
Nee	200	293	73	5,1	4,6	4,0	1,5	1,7	0,82
Nee	200	275	69	4,9	4,4	4,2	1,0	1,1	0,86
Ja	350	274	67	2,5	1,7	4,8	2,5	5,2	0,83
Ja	350	356	86	3,8	0,7	4,9	3,3	8,0	0,78
Ja	350	230	55	1,1	0,4	7,4	5,3	3,3	0,85
Ja	350	87	21	0,4	0,1	1,2	1,1	2,4	0,84
Ja	200	95	23	0,6	0,2	1,6	0,6	2,6	0,28
Ja	200	94	22	0,4	0,1	1,6	0,1	3,0	0,26
Nee	200	140	33	0,2	0,0	6,3	2,7	1,3	0,26
Nee	200	192	46	1,1	0,7	6,4	2,7	2,2	0,30
Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,5	0,7	1,2	0,25
Nee	200	281	70	4,8	4,3	3,9	1,4	1,8	0,23
Nee	150	314	74	0,4	0,2	16,6	14,9	0,4	0,03
Nee	125	269	64	1,5	0,2	10,1	8,9	1,3	0,31
Nee	125	250	60	2,4	0,3	8,5	7,1	0,5	0,31
Nee	100	260	61	0,1	0,1	14,0	14,0	0,5	0,00
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	386	92	3,2	2,0	12,1	11,9	3,7	0,10
Nee	150	392	94	3,2	2,0	12,5	12,3	3,7	0,10
Nee	150	390	93	3,2	2,0	12,4	12,4	3,7	0,10
Nee	90	1041	249	11,5	9,4	28,1	17,5	5,7	0,12
Nee	80	1015	242	9,8	6,7	31,2	21,1	4,7	0,19
Nee	90	974	232	8,2	3,6	33,2	21,7	3,6	0,19
Nee	150	626	152	8,2	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

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

# BOODSCHAPPENSERVICE

Al uw dagelijkse (vers)  
boodschappen op één plek.  
Eenvoudig en snel bij u op de mat!



[WWW.VERSOPDEMAT.NL](http://WWW.VERSOPDEMAT.NL)

info@versopdemat.nl / 035 - 68 59 397



Maatschappelijk  
Verantwoord  
Ondernemen