

BEWAAR  
TE BESTELLEN T/M  
ZONDAG 21/03/2021  
EXEMPLAAR

# Smakelijk

Deze keer in Smakelijk:

**Aan het woord:  
Chef Roger**

**Nieuwe toetjes!**

**Tips:  
Maak van uw  
maaltijd een  
verwenmoment**

MAALTIJDLIVERANCIER

**Fa.W. van Oosterom**

Soestdijkerstraatweg 54  
1213 XD Hilversum  
Tel. 035 - 6859397

# Opwarminstructie

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 afdeksfolie 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**

In het algemeen geldt dat de tijd om de maaltijd te verwarmen afhankelijk is van de wattage van uw magnetron. Bij een magnetron van 800-1000 watt vermogen geldt een verwarmingstijd bij één maaltijd van ongeveer 6 minuten. Voor een kop soep is dat ongeveer 1 á 2 minuten. Heeft u een magnetron met een hoger wattage, dan is de bereidingstijd automatisch ook korter. Raadpleeg voor een optimale bereiding het etiket van de maaltijd.

**Chef Roger  
aan het  
woord**

Kijk op pagina 8



**Zoet zure kip  
met bulgur-  
quinoaschotel  
en groenten**  
Pagina 14

**Nieuwe  
wisselmaaltijden**

Kijk op pagina 24 - 27

**Puzzeltijd:**

Een Zweeds raadsel  
op pagina 35

Eet  
Smakelijk!

# Inhoud

## Smakelijk

Voorwoord .....	4
Zo herkent u een gezonde maaltijd .....	5
Soepen .....	6
Chef Roger aan het woord .....	8
Special: Tips voor uw maaltijdmoment ....	9
Rundvleesmaaltijden .....	10
Kip- en kalkoenmaaltijden .....	14
Varkensvleesmaaltijden .....	16
Vismaaltijden .....	18
Vegetarische maaltijden .....	20
Eiwitverrijkte maaltijden van Carezzo .....	22
Wisselmaaltijden op een rij .....	24
Toetjes .....	28
Menukaart zoutarm .....	30
Menukaart gluten- en lactosevrij .....	32
Menukaart gemalen .....	33
Menukaart zoutarme gemalen .....	34
Puzzeltijd: Zweeds raadsel .....	35
Voedingswijzer .....	36

### Legenda maaltijden:

-  Bestelnummer standaard
-  Bestelnummer zoutarm
-  Eiwitrijke maaltijd
-  Eiwitverrijkte maaltijd

# Voorwoord

## Smakelijk en gezond eten

Met culinaire trots hebben onze koks weer een prachtig en gevarieerd aanbod aan maaltijden voor u samengesteld.

We hebben daarbij goed geluisterd naar de behoeften van u als regelmatige gebruiker van onze maaltijden. Naast goede smaak en variatie is er zeker ook vraag naar gezond en duurzaam.

Gezond, wat is dat eigenlijk? Dat kan voor iedereen anders zijn, maar gelukkig zijn er de richtlijnen van het Voedingscentrum. Vrijwel alle maaltijden bevatten minimaal 150 gram groente. Daarnaast hebben wij de hoeveelheid zout in onze maaltijden teruggebracht. Dit kan per maaltijd nog verschillen, maar een maaltijd bevat nooit meer dan 4 gram zout.

Voldoende eiwit is ook een belangrijk onderdeel van de richtlijnen van het Voedingscentrum. Eiwitten zitten met name in het vlees/vis/gevogelte deel van de maaltijd. Als u geen grote eter bent en toch voldoende eiwitten binnen wilt krijgen, dan hebben wij op pagina 22 en 23 smakelijke Carezzo maaltijden. Dit zijn kleine maaltijden met extra eiwit. Zo krijgt u voldoende eiwitten binnen en blijft u vitaal!

Zo zijn onze maaltijden niet alleen lekker, maar ook verantwoord!

Eet smakelijk!



# Zo herkent u een gezonde maaltijd

Gezond eten is belangrijk voor lichaam en geest. Daarom zijn veel mensen bewust met hun voeding bezig. Minder zout, minder suiker, goede vetten, af en toe een vegetarische maaltijd en voldoende eiwitten, het is soms best een gepuzzel. Achterin dit magazine vindt u onze voedingswijzer en bij iedere maaltijd een Nutri-Score.



## Nutri-Score

Bij sommige maaltijden staat een groene A: deze maaltijd heeft de beste Nutri-Score gekregen. Dit nieuwe systeem voor de waardering van een gezonde maaltijd wordt in 2021 in Nederland ingevoerd. Wij gebruiken het alvast om te laten zien welke maaltijden een gezonde keus zijn. In de Nutri-Score krijgen maaltijden pluspunten als ze gezonde voedingsstoffen bevatten en minpunten als ze slechte voedingsstoffen bevatten. Goed - slecht = de Nutri-Score. Door de Nutri-score heeft u direct een beeld van hoe gezond een maaltijd is.

## Groente is gezond

Wij geven aan welke van onze maaltijden meer dan 150 gram groente bevatten. Dat geldt bijvoorbeeld voor onze hachee met rode bietjes, maar ook voor onze gebakken zalmfilet met spinazie en onze volkorenmacaronischotel. Door 's middags een rauwkost bij de lunch te nemen, komt u makkelijk aan uw 200 gram groente per dag.

## Energie

Eten levert energie (ook wel calorieën genoemd). Energie is voor de meeste mensen noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Voor sommige mensen is het echter belangrijk om niet te veel energie binnen te krijgen. Wij geven in de voedingswijzer met rondjes aan of de maaltijden energiebeperkt zijn.

## Extra eiwitten

Voor mensen boven de 70 jaar is het belangrijk om goed te letten op de hoeveelheid eiwitten in de voeding. Eiwitten ondersteunen namelijk het behoud van spiermassa en de spieropbouw na bijvoorbeeld ziekte. Het eitje bij de maaltijd geeft aan of een maaltijd eiwitten bevat. Eiwitten zitten overigens niet alleen in eieren. Ook vlees, vis, zuivel, noten en peulvruchten bevatten veel eiwitten. Het eitje met een plusje erin staat bij maaltijden waaraan extra eiwitten zijn toegevoegd.

## Vetten

Er bestaan verschillende soorten vetten, verzadigde en onverzadigde

vetten. Onverzadigde vetten zijn goed. Dit type vet heeft, bij een normale innamehoeveelheid, een positieve invloed op de gezondheid. Verzadigd vet heeft een negatieve invloed op de gezondheid. Wij geven aan welke maaltijden laag zijn in verzadigd vet.

## Hoe gezond is mijn maaltijd?

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



*Onze soepen,  
Lekker en gezond*

Verse kruiden, specerijen en groente vormen de basis van het brede assortiment aan soepen. Hierbij zijn we spaarzaam geweest met zout. Zout voegt smaak toe, maar teveel zout is niet goed voor de gezondheid.

Onze heldere  
soepen scoren  
allemaal  
Nutri-Score A



nr.  
1

1  
Z-

Groentesoep  
met balletjes



nr.  
2

2  
Z-

Kippensoep  
met vermicelli



nr.  
3

3  
Z-

Runderbouillon



nr.  
4

4  
Z-

Venkelsoep met  
dille vegetarisch



nr.  
5

5  
Z-

Tomatensoep met  
prei vegetarisch



nr.  
6

6  
Z-

Franse uiensoep  
vegetarisch



nr.  
7

7  
Z-

Pot-au-feu

Wist u dat  
pot-au-feu  
in het frans:  
pot op het vuur  
betekent?

- Bestelnummer standaard
- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd



nr.  
8

8  
Z-



Tomatensoep  
met balletjes

nr.  
9

9  
Z-



Pompoensoep  
met kip



Wist u dat?

De oranje kleur  
van pompoen door  
de bètacaroteen komt?  
Dit is een provitamine A  
en wordt in je lichaam  
omgezet in vitamine A.

nr.  
10

10  
Z-



Champignonsoep  
met rundvlees

nr.  
11

11  
Z-



Erwtensoep

nr.  
12

12  
Z-



Koninginnesoep  
met kip

nr.  
13

13  
Z-



Minestrone  
vegetarisch

nr.  
14

14  
Z-



Paddenstoelensoep  
vegetarisch

nr.  
15

15  
Z-



Bruine bonensoep  
met spek

# Het creëren van een optimale smaakbeleving

## Variatie en samenstelling

In onze Smakelijk brochure treft u een groot en gevarieerd assortiment met aantrekkelijke maaltijden aan, van rundvlees tot vis en van vegetarisch tot zoutarm. Ook dit keer zijn we weer vol passie aan de slag gegaan om te kijken hoe we nieuwe variaties konden toevoegen, en dat is gelukt! Zo treft u onder andere bij de categorie varkensvlees een malse schnitzel met champignonsaus en bij de categorie vis een gekruide viscurry. Alhoewel nieuwe ingrediënten en smaken altijd worden gewaardeerd, zijn onze Oer-Hollandse maaltijden nog steeds de topers.

## Optimale smaakbeleving door gebruik van GPS

We vinden het belangrijk dat u dagelijks geniet van een heerlijke maaltijd. Daarom maken we bij de maaltijdsamenstelling gebruik van de GPS-methode. Een methode die door gerenommeerde koks is ontwikkeld voor de borging van een smakelijke maaltijd. Met de GPS-methode in ons achterhoofd bereiken we de ultieme smaakbeleving. Ik licht u graag toe waar GPS voor staat:

- **De G staat voor geur.** Geur is erg belangrijk voor de smaakbeleving. Het is de eerste kennismaking met de maaltijd en vindt plaats voordat u deze gaat nuttigen.
- **De P staat voor de prikkeling** in de recepturen. De prikkeling kan worden verzorgd door een tinteling op de tong, maar ook door een bite in een onderdeel van de maaltijd. Dit doen we bijvoorbeeld door het gebruik van verse peper, pijnboomspitten of een andere nootsoort in onze maaltijden. We verrassen uw smaakpapillen graag.
- **De S staat natuurlijk voor smaak.** De smaak die we allemaal willen: het zoute of juist het zoete en niet te vergeten een zuurtje of bittertje. De juiste combinaties en balans is hierin zeer belangrijk.

Door het opnemen van deze essentiële onderdelen in de maaltijd stuwen wij uw beleving van de maaltijd naar een hoger niveau.



Roger Sinke - productontwikkelaar

We maken bij de maaltijdsamenstelling altijd gebruik van de GPS-methode

## Zorg voor een gezonde maaltijd

Naast de borging van een smakelijke maaltijd houden wij in de samenstelling en ontwikkeling van onze maaltijden ook rekening met de invloed van de maaltijd op uw gezondheid. Wij maken gebruik van verse ingrediënten, maar zorgen er ook voor dat het gebruik van zout zoveel mogelijk wordt beperkt. Om de smaak van de maaltijd, maar natuurlijk ook de geur, van de maaltijd optimaal te houden, worden kruiden en specerijen toegevoegd.

Eet smakelijk!



# Tips voor een heerlijk maaltijdmoment

Wij zorgen er graag voor dat u eenvoudig kunt kiezen voor een gezonde en lekkere maaltijd. Opwarmen, serveren en het u laten smaken, dat is het enige dat u hoeft te doen. Eén valkuil: misschien besteedt u daardoor te weinig aandacht aan hetgeen wat van invloed is op uw beleving van de maaltijd. Daarom hebben wij eenvoudige tips, zodat u van uw maaltijd een verwenmoment kunt maken. En het mooie is: hierdoor komt de smaak van de maaltijden nóg beter uit. Geniet ervan!



## 1. Dek de tafel gezellig

Bewaart u ook uw mooiste tafellaken en zondagse servies voor gasten? Niet doen hoor, geniet er ook zelf lekker van. Dek de tafel zo gezellig mogelijk en vergeet de mooie servetten niet. Wilt u het helemaal goed doen? Steek dan ook een kaarsje aan (ja hoor, ook overdag).

## 2. Kies voor goed bestek

Bij ons bestek staan we meestal niet zo stil, maar dit kan veel invloed hebben op het eten. Fijn bestek zorgt ervoor dat u prettiger kunt eten en dus meer kunt genieten van uw maaltijd. Heeft u moeite met het vasthouden van uw bestek? Een ergotherapeut kan u adviseren bij het best passende bestek.

## 3. Geen rood bord

Uit onderzoek blijkt dat mensen minder smakelijk eten van een rood bord. Waarschijnlijk zorgt de kleur rood ervoor dat we (onbewust) denken aan gevaar en daardoor eten we minder. Kies daarom liever voor een andere kleur.

## 4. Televisie uit, muziekje aan

Televisie kijken tijdens het eten is misschien verleidelijk, maar leidt u af van uw maaltijd. U ziet en proeft uw eten minder, waardoor u er minder van kunt genieten. Zet daarom liever een mooi achtergrondmuziekje op. Dat heeft namelijk juist een positieve invloed op uw eetlust.

## 5. Eet gezellig samen

Eet u vaak alleen? Misschien vindt u dat niet altijd even gezellig. Probeer eens wat vaker samen te eten. U kunt natuurlijk iemand bij u thuis uitnodigen. Ook op anderhalve meter afstand kan het gezellig zijn. Een andere mogelijkheid is om via videobellen samen te eten. **Tip:** bestel dezelfde maaltijd en spreek een vaste dag en tijd af waarop u samen eet.

## 6. Gebruik verse kruiden

Wist u dat verse kruiden veel doen voor de smaak? Als uw smaak wat achteruit is gegaan, kunt u met verse kruiden de maaltijd meer smaak geven. Verse basilicum, tijm of peterselie, het ziet er mooi uit en geeft uw maaltijd nèt een beetje extra, zowel in smaak als in geur.

## 7. Drink er lekker bij

Eten en drinken gaan natuurlijk goed samen. Bij een goede maaltijd kan een glaasje wijn heel lekker zijn, maar water is een gezondere keuze. **Tip:** doe wat verse gember, munt of komkommer in het (bubbel)water en serveer dit in een mooi wijnglas. Proost!

## 8. Zorg voor de juiste temperatuur

Een maaltijd die te koud of te warm is, smaakt minder goed. Lees daarom goed onze opwarminstructie op pagina 2 door en laat de maaltijd niet te lang staan alvorens deze te nuttigen. Eet smakelijk!



# Ambachtelijke gehaktballetjes

## Kalfsgehaktballetjes in jus

met herfstgroenten en gekookte aardappelen

nr.  
13

A



nr.  
4

4

Z-

B

### Mals rundertartaartje

met jus, speerziebonen met  
nootmuskaat en gekookte  
aardappelen



nr.  
5

10

Z-

C

### Grootmoeders hachee

met frisse rode bietjes en  
zilveruitjes en een luchtige  
aardappelpuree met tuinkruiden

● Bestelnummer standaard  
maaltijd

● Z- Bestelnummer zoutarm

● Eiwitrijke maaltijd

nr.  
611  
Z-

C



### Limburgse stoofschotel

typisch Limburgs zuurvlees met ui en kruiden, gekookte spruitjes en krielaardappeltjes

nr.  
75  
Z-

B



### Gebraden rundersaucijs met jus

en een winterse zuurkoolstampot

nr.  
8

B



### Magere rundervink

met een milde mosterdsaus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes

## Natuurvlees

Goede zorg voor de natuur, de maatschappij en uw gezondheid hebben wij hoog in het vaandel staan. Daarom hebben we er voor gekozen om gebruik te maken van Natuurvlees. Dit vlees is afkomstig van runderen die vrij grazen in de Nederlandse natuur en hebben een kwalitatief hoogwaardig leven. Het Natuurvlees proef je onder andere terug in onze Limburgse stoofschotel en malse hachee.

nr.  
99  
Z-

A



### Pastaschotel van elleboogmacaroni

met geruld gehakt, tomaat, wortel, paprika, prei en Italiaanse kruiden

nr.  
107  
Z-

C



### Hollandse hachee

van rundvlees met ui en laurier en een stampot van aardappel, wortel en ui

nr.  
11

B



### Langzaam gegaarde rundersukade

met Hollandse bruine bonen met spekjes en ui en een luchtige aardappelpuree



nr. 12



A

### Chili con carne, rijst-groenteschotel

Kruidige schotel van bruine bonen, kidneybonen en rundvlees met diverse groenten en Mexicaanse kruiden met een witte rijstschotel met diverse groenten

nr. 13



A

### Kalfsgehaktballetjes in jus

gemengde groente met pastinaak, champignon, wortel, bleekselderij en paprika en gekookte aardappelen

nr. 14



12 Z-

A

### Rundergehaktballetjes in jus

met boerenkoolstampot



nr. 15



C

### Kruidige lamsburgers

in een zoet zure tomatensaus met paprika, zilverui en augurk, doperwtjes en worteltjes en gebakken krielaardappeltjes

nr. 16



B

### Kalfsvlees in romige saus

met bladspinazie en gekookte aardappelen

nr. 17



6 Z-

C

### Mals gestoofd runderlapje

in jus en oer-Hollandse rode kool met appeltjes en kaneel en een luchtige aardappelpuree



nr. 18



A

### Schotel van spaghetti

met kalfsgehaktballetjes in een pittige tomatensaus met gemengde groenten

nr. 19



8 Z-

B

### Langzaam gegaarde rundersucade

met jus, bloemkool in een romig sausje en luchtige aardappelpuree met bieslook

nr. 20



A

### Romige rundergehaktschotel

met prei, bloemkool, gekookte krieltjes, masala-kerrie met Emmentaler- en Gruyère kaas



Om te smullen



nr.  
15

## Kruidige lamsburgers

in een zoet zure tomatensaus met paprika, zilverui en augurk, doperwtjes en worteltjes en gebakken krielaardappeltjes

c

- Bestelnummer standaard
- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd



# Werelds genieten

## Kipfiletstukjes in zoet-zure saus

met ananas, met een schotel van bulgur, quinoa, tarwe en diverse groenten zoals wortel, paprika en mais

nr.  
**22**



13

Z-

A



nr.  
**21**

B



## Kipfiletstukjes met currysaus

op basis van tomaat, yoghurt en specerijen, sperzieboontjes in kokossaus met pinda en kruidige zilvervliesrijst

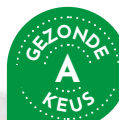
nr.  
**22**



13

Z-

A



## Kipfiletstukjes in zoet-zure saus

met ananas, een schotel van bulgur, quinoa, tarwe en diverse groenten zoals wortel, paprika en mais

nr.  
**23**



15

Z-

B



## Gebakken kipfilet met kippenjus

gestoofde witlof en puree met dille, peterselie en tijm

● Bestelnummer standaard

● Z- Bestelnummer zoutarm

● Eiwitrijke maaltijd



### Gebakken kalkoenmedaillons

in een romige dragonsaus, gesmoorde tuinbonen met ui en tijm en gekruide aardappelblokjes



### Heerlijk malse kippenbout

op een garnituur van aardappel, sperziebonen, wortel, tuinerwten, champignon, zilveruitjes en spekjes



### Rijk gevulde kippenragout

met champignons, ui, prei, erwten en wortel met een witte rijstschotel met diverse groenten



### Kip satésaus

met gesmoorde kokosgroenten en gebakken nasi



### Gebakken kippenpootjes

in jus met geglaceerde sperziebonen en gebakken gekruide krielaardappeltjes



### Kruidig gebakken kipcarbonade

met jus, zoet-zure rode bietjes met zilveruitjes en gebakken aardappelblokjes



### Brabants stoufpotje met kip

pruimen, steranijs en komijn, geglaceerde Parijse worteltjes en een luchtige aardappelpuree



### Gebakken kipfilet

in een romige champignon-saus met broccoli en mini-röstirondjes



### Gebakken kipfilet in uienjus

met een luchtige stampot van aardappel en andijvie



# Winter- kost

nr.  
43

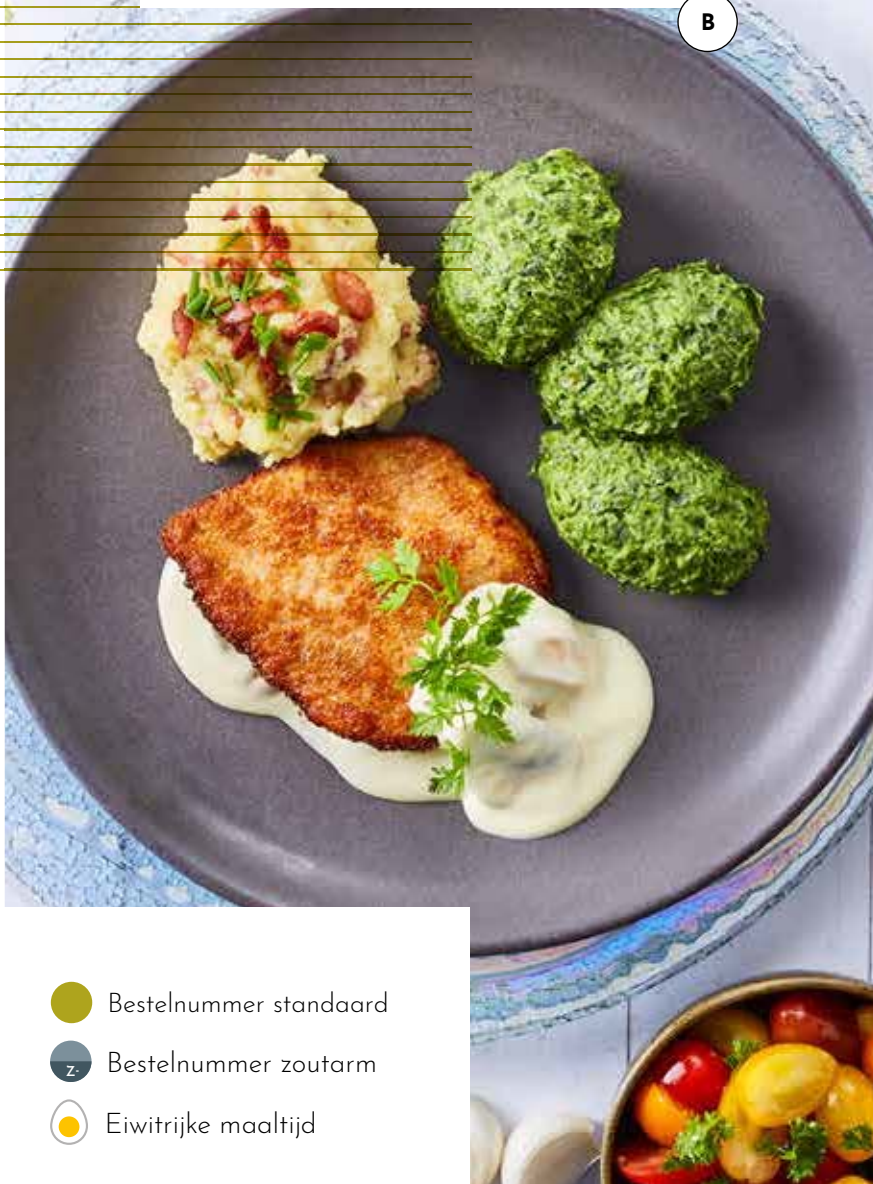
## Varkensschnitzel met champignonsaus

met spinazie à la crème,  
aardappelpuree met spek en bieslook

27

Z-

B



● Bestelnummer standaard

● Z- Bestelnummer zoutarm

● Eiwitrijke maaltijd

nr.  
33

25

Z-

A



## Rookworst met jus

en een stampot van  
aardappelen en boerenkool



nr.  
34

22

Z-

A



## Slavink met jus.

met een mix van doperwten  
met worteltjes en gekookte  
aardappeltjes



nr.  
35

28

Z-

C



## Gestoofde karbonade met jus

romige witlof met spek,  
gekookte krielaardappeltjes





nr. 36

21 Z-

B

**Varkensgehaktballen in jus**

gesmoorde rodekool met appeltjes en kaneel met kruimig gekookte aardappelen



nr. 37

B

**Elzasser zuurkoolschotel**

een traditionele Duitse zuurkoolschotel met een plakje casselerrib en een gekruid speklapje en aardappel



nr. 38

23 Z-

A

**Gebakken kruidige speklapjes in jus**

met een luchtige andijviestamppot met spekjes, nootmuskaat en witte peper



nr. 39

27 Z-

A

**Volkoren macaronischotel**

met diverse groenten zoals wortel, champignon en maïs en een smeuge ham-kaas saus



nr. 40

24 Z-

C

**Babi pangang**

in een kruidige zoetzure saus met Oosterse groenten en ananas en gebakken bami

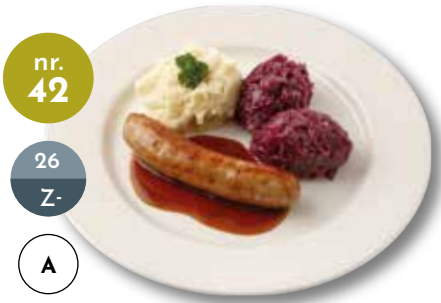


nr. 41

C

**Gekruide varkensfricandeau**

met een compote van sjalotten, paprika, rozijnen, rode wijn en knoflook met broccoli en gebakken krieltjes



nr. 42

26 Z-

A

**Licht gekruide en gebraden varkenssaucijs**

met jus, ambachtelijke rodekool met appeltjes en luchtige aardappelpuree



nr. 43

B

**Varkensschnitzel met champignonsaus**

spinazie à la crème en aardappelpuree met spek en bieslook



nr. 44

C

**Varkenshaasstukjes in luxe jus**

met romanesco, wortel, boontjes en gekookte aardappelen





- Bestelnummer standaard
- Bestelnummer zoutarm
- Eiwitrijke maaltijd



### Gebakken zalmfilet

met een saus van tomaat, courgette, paprika en Provençaalse kruiden, bladspinazie en luchtige aardappelpuree met bieslook



### Gefrituurde witvisstukjes

met een saus van augurk, kappertjes en verse kruiden, groentemix met o.a. bonen, wortel, mais en paprika en gebakken krielaardappeltjes



### Zalmstukjes in hollandaisesaus

met gesmoorde prei met kerrie en gekookte aardappelen



### Lekkerbekje in ravigottesaus

met gemengde groenten o.a. champignon, koolrabi en tuinerwten en aardappelpuree met tuinkruiden



# Tip van de chef

nr.  
**50**

## Pittige curry met vis

zoals kabeljauw, zalm, pangafilet, koolvis en diverse groenten zoals courgette, wortel en boontjes met witte rijst

32

Z-

C

nr.  
**49**33  
Z-

B

## Gepocheerde pangafilet

in een saus van tomaat, knoflook en Provençalse kruiden, geglaceerde Parijse worteltjes met bieslook en aardappelpuree

nr.  
**50**32  
Z-

C

## Pittige curry met vis

zoals kabeljauw, zalm, pangafilet, koolvis en diverse groenten zoals courgette, wortel en boontjes met witte rijst

nr.  
**51**29  
Z-

B

## Gemarineerde zalm en kabeljauwstukjes

in een romige mosterdsaus met volkoren spaghetti en prei, venkel, waspeen, champignon en rode paprika



nr.  
52

C

### Vegetarische balletjes in een zoet-pittige tomatensaus

met gember, knoflook en sambal, gesmoorde Oosterse groenten met ananas en kerrie en bami goreng

nr.  
53

A



### Vegetarische groenteschijf

in een milde peterseliesaus met uitjes en een spinaziestamppotje

nr.  
54

38  
Z-

B

### Omelet in dragonsaus

met geglaceerde tuinboontjes met ui en tijm en gebakken krielaardappeltjes

nr.  
55

40  
Z-

A

### Vegetarische gegrilde sojastukjes

in een milde uiensaus met een oer-Hollandse wortelstamppot

nr.  
56

A



### Groentepaëlla

met witte bonen, paprika, tuinerwten, champignons, ui, sperziebonen en selderij op smaak gebracht met saffraan, kerrie en knoflook

nr.  
57

B



### Vegetarische worst

met jus en een kruidige bonenschotel met o.a. sojabonen, zwarte bonen kidneybonen en zoete aardappelpuree

Bestelnummer standaard

Z- Bestelnummer zoutarm

Eiwitrijke maaltijd



### Tajine

met kikkererwten, ui, tomaat, abrikoos en sinaasappelschil en gekookte krieltjes met kaneel, gember en komijn



### Kruidige curry van rode linzen

met kokos, tomaat, gember en witte rijst



### Vegetarische hachee

in een saus van appelstooop, appel, azijn, ui en kruidnagel, rode bietjes met zilveruitjes en kruimig gekookte aardappelen



### Groentecurry

met kikkererwten, sojabonen, wortel en sperziebonen met kokosroom en gele curry met zilvervliesrijst met gemengde noten

*Wist u dat?*  
 Wereldwijd gemiddeld 235 gram rijst per persoon per dag wordt gegeten. In Nederland is dat gemiddeld 11 gram per dag



### Vegetarische balletjes

in zoet-pittige pindasaus en gemengde Oosterse groenten met o.a. bamboe, paprika, prei en wortel met nasi goreng



### Vegetarische rookworst

in jus met een stampot van aardappel en boerenkool



### Pastaschotel van volkorenmacaroni

met een saus van vegetarisch gehakt, tomaat, prei en paprika



### Omelet met champignons

in een romige saus met Provençaalse kruiden, Parijse worteltjes en een zachte aardappelpuree



30+

Nieuw: kleine maaltijden met extra eiwit

Blijf vitaal en kies voor een eiwitverrijkte maaltijd!

### 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.

*Carezzo*



nr. 66 +

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes



nr. 67 +

Kipsaté met nasi en sajourboontjes



nr. 68 +

Boerenkoolstamppot met rookworst



nr. 69 +

Hutspot met hachee



nr. 70 +

Runderstooflapje met puree en rode kool



nr. 71 +

Macaroni bolognese

*Wist u dat?*

—

**Eiwitten zorgen voor meer spieropbouw en sterke spieren.**



nr. 72 +

Pasta penne met zalm en vergeten groenten



nr. 73 +

Babi pangang met bami en atjar ananas



nr. 74 +

Varkenshaas met puree en botergroenten



nr. 75 +

Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst

## Wisselmaaltijden

# Weer eens wat anders

Verandering van smaak 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 voor de seizoenen, bieden wij daarom ook enkele wisselmaaltijden die passen bij de betreffende periode.

### 1 Wildseizoen

is leverbaar van 14 september tot en met 22 november.

### 2 Feestmenu: kerst & nieuwjaar

is leverbaar van 23 november tot en met 10 januari.

### 3 Winters menu

is leverbaar van 11 januari tot en met 21 maart.



## Wisselmaaltijden

## Wild van wild

Onze koks hebben speciaal voor deze tijd van het jaar smaakvolle wildgerechten samengesteld. Geniet de komende maanden van een hazenpeper, hertensucade of hertenstoverij met paddenstoelen.

**1 Hazenpeper**

Spruitjes met spek. Aardappeltjes in de schil.

**2 Hertensucade**

in jus. Rode kool met appeltjes. Aardappel- knolselderijpuree.

**3 Hertenstoverij**

met paddenstoelen. Herfstgroenten. Aardappelpuree met bieslook.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van 14 september tot en met 22 november.



## Wisselmaaltijden

### Feestmenu

De feestdagen komen eraan en we hebben er zin in! Met trots presenteren wij u een aantal feestelijke gerechten die niet mogen ontbreken tijdens de kerstdagen of de jaarwisseling. Alvast fijne feestdagen toegewenst!

- 1 Trio van kabeljauw, gamba's en zalm**  
in romige saus met groenten. Gekookte krieltjes met peterselie.
- 2 Gevulde hoenderfilet**  
met pesto en spinazie in jus. Witlof met spek. Aardappelpuree met truffel.
- 3 Varkenshaas**  
in paddenstoelen-truffelsaus. Bourgondische groenten. Gebakken krieltjes.

Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van 23 november tot en met 10 januari.



Wisselmaaltijden

## Winters menu

Bij koude dagen horen échte winterse gerechten. Een smakelijke kalkoenrollade of varkensfricandeau in jus? De komende weken is het allemaal verkrijgbaar, smakelijk!

### 1 Kalkoenrollade

in port-sjalottensaus. Gekonfijte worteltjes. Krieltjes met tijm en tomaat.

### 2 Jachtschotel

Gele raap met pastinaak en knolselderij. Mediteraanse krieltjes.

### 3 Varkensfricandeau

in jus. Fijne groenten. Aardappelpuree.

*Deze wisselmaaltijden zijn ook zoutarm verkrijgbaar. Leverbaar van 11 januari tot en met 21 maart.*



- |   |                      |   |                  |    |                             |
|---|----------------------|---|------------------|----|-----------------------------|
| 1 | Chocoladevla         | 5 | Advocaatvla      | 9  | Yoghurt zwarte kersen       |
| 2 | Vanillevla           | 6 | Chocolade mousse | 10 | Yoghurt perzik-passievrucht |
| 3 | Karamelvla           | 7 | Sinaasappelvla   | 11 | Yoghurt met aardbei         |
| 4 | Vanille-chocoladevla | 8 | Tiramisu         | 12 | Limoncello dessert          |



6  
Nieuw

8  
Nieuw

15

4

7

12  
Nieuw

14

Probeer  
onze  
nieuwe  
toetjes!

Kies voor een heerlijke  
chocolade mousse met  
chocolade snippers  
of één van de twee  
Italiaanse specialiteiten:  
tiramisu of een  
limoncello vermentino.

- 13 Rijstepap vanille
- 14 Rijstepap appel-rozijnen-honing
- 15 Stooppeertjes



## RUNDEVLEES

4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913499	B
5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	99219	B
6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	99220	C
7	Hollandse hachee. Hutspot	99221	C
8	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	99251	B
9	Macaroni bolognese	99218	A
10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	99222	C
11	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	652909	C
12	Rundergehaktbal in jus. Boerenkoolstampot	124478	A



## KIP- EN KALKOENVLEES

13	Zoet zure kip. Bulgur-quinoaschotel met groenten	124496	A
14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	99225	B
15	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	99226	B
16	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	99227	A
17	Kippenbout. Bonne femme	99228	B
18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	99230	C
19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99242	C
20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	99217	C



## VARKENSVLEES

21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	84545	B
22	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	416471	A
23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	99233	A
24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	99234	C
25	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	99231	A
26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	99235	A
27	Volkoren macaroni ham kaas met groenten	124500	A
28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	912985	C



**VIS**

29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	99236	B
30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	99238	C
31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	99241	B
32	Thaise viscurry. Witte rijst	124510	C
33	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99250	B
34	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	112901	C



**VEGETARISCH**

35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	99248	A
36	Rode linzencurry. Witte rijst	124518	A
37	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	99247	B
38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	99246	B
39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	99244	B
40	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	99243	A

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 25, 26, 27.



## RUNDVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913494	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912841	C
3	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	717115	A
4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	659273	C



## KIP- EN KALKOENVLEES

5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	660923	B
6	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	45668	C
7	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	660567	A



## VARKENSVLEES

8	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	660656	B
9	Varkensstoofpotje. Groentemix. Mini krieltjes	660106	C
10	Hamlapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	27643	B



## VIS

11	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	660680	B
12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	660716	B
13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten	914063	B



## VEGETARISCH

14	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913326	B
15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes	660965	B





### RUNDEVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913509	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912862	C
3	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	666291	A
4	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook	661547	B
5	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	661495	C



### KIP- EN KALKOENVLEES

6	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	661644	B
7	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	45653	C
8	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	45654	A
9	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	661767	B
10	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	45655	C



### VARKENSVLEES

11	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	661945	B
12	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	661898	A
13	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	913012	C



### VIS

14	Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle	662006	B
15	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	662014	B
16	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	662027	B



### VEGETARISCH

17	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	913541	B
18	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913350	B
19	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	666254	B
20	Gegrilde vegastukjes in uienjus. Hutspot	662239	A



## RUNDEVLEES

1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	913512	B
2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	912867	C
3	Boerengehachtschotel. Aardappelpuree met bieslook	664171	A
4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	664155	C



## KIP- EN KALKOENVLEES

5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	664244	B
6	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden	45663	A
7	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	45664	C
8	Kipfilet in uienjus. Andijviestamppot	664304	B



## VARKENSVLEES

9	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden	665261	B
10	Hamlapje in stroganoffsous. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen	27644	B
11	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	913017	C



## VIS

12	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	665363	B
13	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	665428	B



## VEGETARISCH

14	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	913355	B
15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	27664	B

# Zweeds raadsel

Een Zweeds raadsel werkt hetzelfde als een kruiswoordpuzzel, maar bij een Zweeds raadsel staan de omschrijvingen in het diagram. Pijltjes geven de richting aan waarin het woord moet worden ingevuld. De oplossing is te vinden op pagina 42. Veel puzzelplezier!

zonder haar tropische vrucht	4	scheut vocht	palm-meel	italiaans gerecht	zuivel-product planeet		bouw-land
				op de wijze van mixen	11		
zeewier			zintuig	7			
abdij			knevel			senior	
basilicum-saus	muziek-stuk	13	loop-vogel Chinese groente				
				reuk deel v.h. jaar	2		
ballet-rokje	behoefstig mens rode vrucht				pleger		tuin-kamer
		9	gebergte in Zuid-Amerika				
geloofs-leer					vlakte-maat		
honingbij			naar beneden zacht en sappig				
buidel-beer	eier-gerecht		met dank		Spaanse uitroep		hij die
	3			regel-maat pl. in Limburg			6
meterton			deel v.h. oor	12		gordel	pl. in Gelder-land
lidwoord			astatium				
			groente vrouwtjes-schaap				
loterij-briefje	10		ingenieur		dun loofboom		1
pausen-naam			onver-wacht				
			5				
welige groei				vlek	8		

De oplossing:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	----	----	----	----





## RUNDVLEES

913504	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	A
99182	5	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	B
652831	6	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	B
99187	7	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	C
99188	8	Rundervink met mosterdsaus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	C
170847	9	Macaroni bolognese	B
99190	10	Hollandse hachee. Hutspot	B
99189	11	Sucadelapje met jus. Bruine bonen met spek. Aardappelpuree	B
912723	12	Chili con carne. Rijst-groenteschotel	A
124473	13	Kalfsgehaktballetjes in jus. Herfstgroenten. Gekookte aardappelen	B
124475	14	Rundergehaktbal in jus. Boerenkoolstampot	C
112910	15	Lamsburgers met barbecuesaus. Doperwtjes en worteltjes. Gebakken krieltjes	A
97686	16	Kalfsvlees in romige saus. Bladspinazie. Gekookte aardappelen	B
99184	17	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	B
99181	18	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	A
99186	19	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	B
84522	20	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	B



## KIP- EN KALKOENVLEES

124494	21	Kip tandoori. Sajour boontjes. Kruidige zilvervliesrijst	C
124495	22	Zoet zure kip. Bulgur-quinooaschotel met groenten	A
99167	23	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
99168	24	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	A
99170	25	Kippenbout. Bonne femme	A
84524	26	Boeren kippenragout. Witte rijst-groenteschotel	A
99171	27	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	B
99166	28	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	B
84532	29	Kipkarbonade met kippenjus. Rode bietjes met zilveruitjes. Gebakken aardappeltjes	B
99173	30	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B
84529	31	Kipfilet in champignonsaus. Broccoli. Rösti rondjes	A
99174	32	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	B



## VARKENSVLEES

99196	33	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	C
912998	34	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	A
912998	35	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	A
84544	36	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	B
99197	37	Elzasser zuurkoolschotel. Casselerrib en een speklapje	C
99195	38	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	B
124497	39	Volkoren macaroni ham kaas met groenten	B
290176	40	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	B
84535	41	Varkensfricandeau in zoete uiencompote. Broccoli. Gebakken aardappeltjes	A
99194	42	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	B
124501	43	Varkensschnitzel met champignonsaus. Spinazie à la crème. Aardappelpuree met spek en bieslook	B
124502	44	Varkenshaasstukjes in jus. Romanescocomix. Gekookte aardappelen	A



## VIS

99212	45	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	A
99209	46	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	B
124504	47	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Gekookte aardappelen	B
124505	48	Lekkerbekje met ravigottesaus. Fijne groenten. Aardappelpuree met tuinkruiden	B
99210	49	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B
124506	50	Thaise viscurey. Witte rijst	B
84547	51	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	B



## VEGETARISCH

112897	52	Vegetarische balletjes in pangangsous. Pikante groenten ananas. Bami goreng	B
99204	53	Groenteburger met peterseliesaus-uitjes. Spinaziestampot	A
99205	54	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	B
99206	55	Gegrilde vegastukjes in uienjus. Hutspot	B
99200	56	Groentepaëlla	A
124513	57	Vegetarische worst. Mexicaanse bonenschotel. Zoete aardappelpuree	A
84564	58	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	A
124515	59	Rode lizencurry. Witte rijst	B
112837	60	Vegetarische hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Gekookte aardappelen	A
84563	61	Thaise gele groentecurry. Noten-zilvervliesrijst	B
99201	62	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	B
99207	63	Vegetarische rookworst met jus. Boerenkoolstampot	C
411146	64	Volkoren macaronischotel vegetarisch	A
99202	65	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	C

**A** Beste keuze

**B** Betere keuze

**C** Goede keuze

**D** Mindere keuze

**E** Slechte keuze

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.

>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	283	68	1,4	0,5	8,5	1,4	4,4	0,51
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	378	90	2,8	0,7	10,3	4,0	5,2	0,74
Ja	Ja	●●	●●●	●●	495	382	91	2,4	0,8	10,7	3,2	5,8	0,70
Nee	Nee	●●	●	●	500	413	100	4,7	3,3	9,5	1,1	3,7	0,79
Ja	Nee	●●	●	●	490	443	107	4,9	2,1	10,6	1,2	3,9	0,72
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	444	106	2,5	0,6	14,5	3,1	5,1	0,69
Ja	Ja	●●	●	●	480	394	95	3,4	2,4	10,3	2,5	5,0	0,84
Nee	Ja	●●	●●	●●	450	442	105	3,7	1,2	9,9	1,3	7,1	0,68
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	404	96	1,7	0,4	13,6	3,1	5,0	0,79
Ja	Nee	●●●	●●	●●	480	347	83	2,9	1,0	9,4	1,6	3,9	0,50
Nee	Nee	●●	●	●	500	458	110	5,7	3,4	9,4	0,7	4,6	0,66
Ja	Nee	●●	●●	●	480	480	115	4,5	1,3	12,3	3,7	5,0	0,65
Ja	Ja	●●	●	●	500	387	93	3,3	1,6	9,1	1,2	5,7	0,75
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	500	353	84	2,6	0,6	10,2	4,0	4,0	0,74
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	534	128	4,0	1,1	16,0	2,8	5,7	0,52
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	385	92	4,0	1,1	7,0	1,8	6,2	0,73
Ja	Nee	●●	●	●	500	458	110	5,6	2,4	8,3	2,1	5,3	0,75
Ja	Nee	●●	●	●	485	559	135	6,0	3,3	13,6	3,7	5,7	0,71
Ja	Ja	●●	●●●	●	460	529	126	3,4	0,4	16,0	4,5	6,4	0,66
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	372	89	3,5	0,6	8,2	1,8	5,5	0,66
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	485	438	104	3,2	0,8	10,9	1,3	6,9	0,71
Ja	Ja	●●	●	●	500	592	142	6,7	1,7	10,1	1,2	9,4	0,75
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	461	110	4,2	0,9	12,3	2,2	5,1	0,63
Ja	Ja	●●	●	●	500	492	117	5,0	2,3	11,3	4,0	6,0	0,80
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	439	105	4,5	1,2	7,6	1,8	7,6	0,70
Ja	Ja	●●	●●●	●	500	476	114	4,5	1,1	11,6	2,9	6,0	0,73
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	426	102	3,1	0,9	13,6	5,5	3,7	0,68
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	445	420	100	3,8	0,7	8,6	1,2	6,9	0,69
Nee	Ja	●●	●	●	500	375	90	3,0	2,1	9,6	1,1	5,4	0,73
Nee	Nee	●●	●	●	470	538	129	7,7	3,2	9,0	1,0	5,2	0,77
Ja	Nee	●●	●	●	470	473	113	5,3	1,7	10,8	1,9	4,5	0,44
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	495	321	77	2,6	0,6	8,6	1,5	4,2	0,65
Nee	Nee	●●	●●	●	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
Ja	Nee	●●	●	●	500	435	103	5,4	2,1	8,7	2,5	4,6	0,80
Nee	Nee	●●	●	●	470	450	108	5,8	2,3	8,6	1,0	4,6	0,67
Ja	Nee	●●	●	●	495	499	119	5,0	1,5	12,5	1,8	5,2	0,67
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	451	105	2,6	0,6	16,3	6,4	3,7	0,83
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	384	90	2,6	0,5	8,7	2,2	6,9	0,61
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	500	346	82	2,3	0,5	10,5	4,1	3,7	0,77
Ja	Nee	●●	●	●	470	462	111	5,5	2,0	9,1	1,7	5,3	0,79
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	480	282	67	1,0	0,5	8,3	1,5	5,3	0,59
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	441	105	5,5	0,9	7,6	1,9	5,6	0,63
Ja	Ja	●●	●	●	490	503	121	4,7	2,2	11,9	1,8	6,2	0,64
Ja	Nee	●●	●	●	500	469	113	6,0	2,2	8,7	1,8	5,0	0,43
Ja	Ja	●●	●	●	500	413	100	4,8	2,0	8,3	1,8	5,0	0,65
Ja	Ja	●●	●●	●●	500	380	91	3,9	1,3	8,3	2,6	5,1	0,66
Ja	Ja	●●	●●	●	490	401	96	2,7	1,3	12,3	2,3	5,2	0,73
Ja	Ja	●●	●●●	●	490	464	111	3,9	1,1	11,7	1,6	6,3	0,62
Nee	Nee	●●	●●●	●	500	480	112	3,2	0,4	16,5	6,5	4,0	0,88
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	500	322	76	1,2	0,2	10,9	1,4	4,4	0,67
Ja	Nee	●●	●●	●●	500	407	98	4,4	1,2	9,5	1,5	4,2	0,49
Nee	Nee	●●	●	●	490	423	102	4,3	2,2	9,8	2,0	4,5	0,87
Ja	Nee	●●●	●●●	●	500	376	89	1,2	0,2	13,8	1,6	4,0	0,61
Ja	Ja	●●	●	●	470	458	110	4,7	1,6	9,9	2,7	5,5	0,75
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	485	116	3,6	0,4	15,1	5,7	4,4	0,88
Ja	Nee	●●	●	●	500	524	124	3,6	2,5	17,4	1,3	4,6	0,58
Ja	Ja	●●●	●●●	●	500	291	69	0,1	0,0	12,0	3,7	3,9	0,55
Ja	Nee	●	●	●	500	680	163	8,6	3,3	15,5	3,6	5,0	0,62
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	551	132	5,7	1,1	14,1	5,0	5,3	0,90
Nee	Nee	●●	●	●	500	459	111	5,9	2,7	9,0	0,9	4,6	0,82
Ja	Nee	●●	●●●	●	500	442	105	1,8	0,2	15,8	3,9	5,2	0,68
Ja	Nee	●●●	●●	●●	490	357	86	4,0	1,4	8,7	2,5	2,9	0,74

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 25, 26, 27.



## VOEDINGSWIJZER: CAREZZO

Nutri-score



### CAREZZO

91440	66	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	B
91448	67	Kipsaté met nasi en Sajourboontjes	B
91451	68	Boerenkoolstampot met rookworst	B
91456	69	Hutspot met hachee	A
91457	70	Runderstooflapje met puree en rode kool	A
91458	71	Macaroni Bolognese	A
91460	72	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	B
91461	73	Babi Pangang met bami en atjar ananas	B
91469	74	Varkenshaas met puree en botergroenten	B
124992	75	Vegetarische thaise curryschotel met notenrijst	A

## VOEDINGSWIJZER: ZOUTARM

Nutri-score



### RUNDTVLEES

913499	4	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen	B
99219	5	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot	B
99220	6	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree	A
99221	7	Hollandse hachee. Hutspot	B
99251	8	Sucadelapje met jus. Bloemkool à la crème. Aardappelpuree met bieslook	A
99218	9	Macaroni bolognese	A
99222	10	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
652909	11	Limburgse stoofschotel. Spruitjes. Gekookte krieltjes	A
124478	12	Rundergehaktbal in jus. Boerenkoolstampot	B



### KIP- EN KALKOENVLEES

124496	13	Zoet zure kip. Bulgur-quinoaschotel met groenten	A
99225	14	Drumsticks in kippenjus. Sperziebonen. Gebakken aardappeltjes	B
99226	15	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden	A
99227	16	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot	B
99228	17	Kippenbout. Bonne femme	B
99230	18	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng	A
99242	19	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	A
99217	20	Kalkoenbiefstukjes in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken aardappeltjes	A



### VARKENVLEES

84545	21	Gehaktballen in jus. Rodekool met appeltjes. Gekookte aardappelen	A
416471	22	Slavink met jus. Doperwtjes en worteltjes. Gekookte aardappelen	A
99233	23	Speklapjes in jus. Andijviestampot met spekjes	B
99234	24	Babi pangang. Pikante groenten ananas. Bami goreng	A
99231	25	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot	A
99235	26	Verse worst met jus. Rode kool met appeltjes. Aardappelpuree	B
124500	27	Volkoren macaroni ham kaas met groenten	A
912985	28	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes	B



### VIS

99236	29	Zalm en kabeljauw in mosterdsaus. Groentemix. Volkoren spaghetti	A
99238	30	Kibbeling met ravigottesaus. Mexicaanse groenten. Gebakken krieltjes	A
99241	31	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook	A
124510	32	Thaise viscurry. Witte rijst	A
99250	33	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	A
112901	34	Zalm met hollandaisesaus. Gesmoorde prei. Rösti rondjes	A



### VEGETARISCH

99248	35	Tajine van kikkererwten, abrikozen en krieltjes	A
124518	36	Rode linzencurry. Witte rijst	A
99247	37	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree	B
99246	38	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes	A
99244	39	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng	A
99243	40	Gegrilde vegastukjes in uiensaus. Hutspot	B

A Beste keuze

B Betere keuze

C Goede keuze

D Mindere keuze

E Slechte keuze

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.

>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	nvt	nvt	•	350	490	118	3,6	2,6	11,4	1,1	9,4	0,83
Nee	Ja	nvt	nvt	••	350	613	146	5,5	1,8	14,6	6,2	8,7	0,85
Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	617	148	8,6	3,3	8,2	1,0	8,8	0,82
Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	448	107	3,8	1,9	9,0	2,3	8,6	0,86
Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	450	108	3,8	1,6	8,9	3,1	8,6	0,76
Nee	Ja	nvt	nvt	•••	350	584	139	4,1	0,8	15,5	2,7	8,9	0,76
Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	645	155	8,5	3,6	10,0	2,0	8,8	0,68
Nee	Ja	nvt	nvt	•••	350	575	135	4,8	1,1	14,2	5,7	8,6	0,83
Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	487	117	5,0	2,3	7,5	1,5	9,6	0,78
Nee	Ja	nvt	nvt	•	350	577	137	5,2	1,7	12,7	2,3	8,7	0,72
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	284	68	1,4	0,5	8,4	1,3	4,4	0,13
Nee	Nee	••	•	•	500	486	118	6,8	4,4	9,7	1,2	3,6	0,26
Nee	Ja	•••	•••	•••	500	344	82	2,3	0,5	10,0	3,9	4,3	0,17
Ja	Ja	••	•	•	500	404	97	3,6	2,7	10,3	2,3	5,0	0,25
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	354	85	3,6	0,8	7,3	1,6	5,0	0,07
Ja	Nee	••	•••	•	500	446	106	2,5	0,6	14,6	3,1	5,1	0,23
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	364	87	2,5	0,6	10,1	3,7	5,0	0,17
Ja	Ja	•••	•••	•••	495	371	88	2,1	0,6	10,9	3,1	5,6	0,14
Nee	Nee	••	•	•	500	459	111	5,7	3,4	9,3	0,7	4,6	0,09
Ja	Nee	••	•••	•	460	523	125	3,5	0,5	16,2	4,7	5,8	0,24
Ja	Ja	••	•••	•••	500	438	105	4,5	1,2	7,5	1,6	7,8	0,18
Ja	Ja	•••	•••	•••	470	357	85	3,8	0,6	7,6	1,5	4,7	0,07
Nee	Ja	•••	•	•	500	359	86	3,0	2,1	9,3	1,0	4,6	0,07
Ja	Ja	••	•	•	500	552	132	6,5	1,7	8,1	1,3	9,4	0,17
Ja	Ja	••	•	•	500	465	111	5,2	2,3	9,8	4,2	5,6	0,21
Ja	Nee	••	•••	•	500	385	91	2,1	0,6	13,2	5,2	4,0	0,16
Ja	Ja	••	•••	•••	485	436	104	3,9	1,0	9,1	1,5	7,2	0,14
Nee	Ja	•••	•••	•••	490	355	84	2,0	0,6	11,2	3,7	4,4	0,14
Ja	Nee	••	•	•	470	439	105	4,4	1,5	10,6	2,0	4,5	0,09
Nee	Nee	••	•	•	470	447	107	5,8	2,3	8,4	0,9	4,6	0,22
Ja	Ja	••	•••	•	500	453	108	2,8	0,6	14,4	6,8	5,7	0,21
Nee	Nee	••	•	•	470	502	120	6,2	2,6	9,4	0,7	6,0	0,22
Nee	Nee	••	•	•	500	498	119	6,8	2,1	10,0	4,0	3,6	0,21
Ja	Nee	••	••	•	495	490	117	4,8	1,4	12,4	1,7	5,0	0,17
Ja	Ja	•••	••	••	495	371	89	3,9	1,1	8,4	1,4	4,5	0,11
Ja	Ja	••	••	•	500	455	109	3,9	1,2	11,3	1,3	6,1	0,16
Ja	Ja	••	•	•	500	505	122	4,7	2,1	12,0	1,7	6,1	0,27
Ja	Ja	••	•••	•••	500	435	104	5,6	0,9	7,2	1,6	5,5	0,18
Ja	Ja	••	••	•	490	398	95	2,8	1,4	12,0	2,1	5,1	0,19
Ja	Ja	•••	••	••	500	373	90	3,9	1,3	8,0	2,2	5,1	0,21
Ja	Nee	••	•	•	500	537	129	7,6	1,6	9,2	1,8	5,0	0,28
Ja	Nee	••	•••	•	500	480	114	3,6	0,4	14,8	5,4	4,3	0,22
Ja	Nee	••	•	•	500	501	119	3,6	2,5	16,6	1,1	4,3	0,19
Ja	Nee	•••	••	••	500	359	86	4,0	1,3	8,8	2,4	2,9	0,27
Ja	Nee	••	••	••	500	407	98	4,4	1,2	9,4	1,4	4,1	0,13
Ja	Ja	••	•••	•	500	492	117	3,6	0,9	13,8	5,0	6,3	0,24
Ja	Nee	••	•	•	490	422	102	4,3	2,3	9,8	2,0	4,4	0,26

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

Maaltijden 1 t/m 3 zijn wisselmenu's, zie pagina 25, 26, 27.



## VOEDINGSWIJZER: GEMALEN



### RUNDVLEES

913509	1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen
912862	2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden
666291	3	Rundersaucijs met jus. Zuurkoolstampot
661547	4	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook
661495	5	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree



### KIP- EN KALKOENVLEES

661644	6	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden
45653	7	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng
45654	8	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden
661767	9	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot
45655	10	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree



### VARKENSVLEES

661945	11	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden
661898	12	Rookworst met jus. Boerenkoolstampot
913012	13	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes



### VIS

662006	14	Zalm in mosterdsaus. Groentemix. Tagliatelle
662006	15	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
662027	16	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook



### VEGETARISCH

913541	17	Vegetarische balletjes in satésaus. Tjap tjoy. Nasi goreng
913350	18	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
666254	19	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes
662239	20	Gegrilde vegastukjes in uienjus. Hutspot

## VOEDINGSWIJZER: ZOUTARM GEMALEN



### RUNDVLEES

913512	1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen
912867	2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden
664171	3	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook
664155	4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree



### KIP- EN KALKOENVLEES

664244	5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden
45663	6	Boeren kippenragout. Aardappelpuree met tuinkruiden
45664	7	Kip op Brabantse wijze. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
664304	8	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot



### VARKENSVLEES

665261	9	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden
27644	10	Hamplapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen
913017	11	Halskarbonade in jus. Witlof met spek. Gekookte krieltjes



### VIS

665363	12	Pangafilet in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
665428	13	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook



### VEGETARISCH

913355	14	Omelet champignon in Provençaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
27664	15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui. Gebakken krieltjes

## VOEDINGSWIJZER: GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ



### RUNDVLEES

913494	1	Rundertartaartje met jus. Sperziebonen. Gekookte aardappelen
912841	2	Hachee. Rode bietjes met zilveruitjes. Aardappelpuree met tuinkruiden
717115	3	Boerengehaktshotel. Aardappelpuree met bieslook
659273	4	Runderstooflapje met jus. Rodekool met appeltjes. Aardappelpuree



### KIP- EN KALKOENVLEES

660923	5	Kipfilet met kippenjus. Gestoofde witlof naturel. Aardappelpuree met tuinkruiden
45668	6	Kip satésaus. Sajour lodeh. Nasi goreng
660567	7	Kipfilet in uienjus. Andijviestampot



### VARKENSVLEES

660656	8	Varkenslapje met jus. Sperziebonen. Aardappelpuree met tuinkruiden
660106	9	Varkensstoofpotje. Groentemix. Mini krieltjes
27643	10	Hamplapje in stroganoffsaus. Bloemkool à la crème. Gekookte aardappelen



De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.

>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	91	4,6	1,3	7,7	1,6	3,8	0,70
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	345	82	2,4	0,6	10,4	4,3	3,9	0,77
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	580	316	75	2,3	0,7	9,5	0,9	3,3	0,93
Ja	Nee	●●	●●●	●●●	550	431	103	4,4	1,1	9,4	3,3	5,1	0,98
Nee	Nee	●●	●●●	●	590	343	82	2,7	0,6	9,5	3,8	4,0	0,78
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	590	305	73	2,6	0,5	8,0	1,7	3,8	0,69
Nee	Ja	●●	●	●	575	364	87	4,0	2,0	7,8	3,5	4,4	0,65
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	575	474	114	6,2	1,3	9,2	2,3	4,4	0,88
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	590	318	76	2,2	0,4	9,1	1,5	4,0	0,83
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	364	87	3,1	0,8	10,9	3,9	2,8	0,70
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	590	303	73	2,7	0,5	7,4	1,6	3,8	0,68
Nee	Nee	●●	●	●	580	476	114	6,4	2,1	9,2	1,2	4,1	0,81
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	575	286	68	2,0	0,4	8,3	1,4	3,7	0,63
Ja	Nee	●●	●	●	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
Ja	Nee	●●	●	●	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
Ja	Nee	●●	●	●	560	391	95	4,7	1,9	7,6	1,9	4,6	0,46
Ja	Nee	●●	●●	●●	580	392	94	4,2	1,1	9,0	3,1	4,6	0,66
Ja	Nee	●●	●●	●	570	373	90	4,3	1,4	9,2	3,5	2,7	0,84
Ja	Nee	●●	●●	●	570	433	104	5,4	1,3	8,9	2,0	4,0	0,59
Ja	Nee	●●	●●●	●	590	340	81	2,4	0,4	9,8	2,3	3,7	0,81
Ja	Nee	●●	●●	●●	575	501	89	4,5	1,3	7,7	1,4	3,6	0,08
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	330	79	2,3	0,5	9,9	3,8	3,7	0,14
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	550	424	101	4,3	1,1	9,0	3,0	5,1	0,15
Nee	Nee	●●	●●●	●	590	337	80	2,4	0,5	9,7	3,7	3,8	0,08
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	590	292	70	2,6	0,5	7,7	1,5	3,3	0,08
Nee	Nee	●●	●●●	●	575	433	104	5,2	1,0	8,8	2,0	4,7	0,15
Ja	Nee	●●	●●●	●	575	349	83	2,7	0,6	10,6	3,6	3,3	0,08
Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	590	305	73	2,2	0,4	8,8	1,2	3,6	0,09
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	590	299	72	2,6	0,5	7,4	1,4	3,7	0,08
Ja	Ja	●●	●●	●●	575	346	83	3,4	1,1	7,5	1,9	4,3	0,07
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	575	285	68	2,1	0,4	8,3	1,3	3,6	0,21
Ja	Nee	●●	●●	●●	580	385	92	4,2	1,1	8,7	2,7	4,5	0,14
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	560	433	104	5,4	0,9	7,6	1,6	5,2	0,12
Ja	Nee	●●	●●	●	570	366	88	4,3	1,4	9,0	2,8	2,6	0,19
Ja	Nee	●●	●●	●●	570	432	104	5,5	1,4	8,7	1,8	3,9	0,11
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	307	73	1,5	0,5	8,7	1,4	5,3	0,59
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	530	359	86	2,5	0,5	10,1	3,5	4,9	0,64
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	550	384	92	3,8	0,8	8,3	2,4	4,7	0,86
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	550	338	81	2,6	0,4	9,3	3,4	4,1	0,62
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	550	338	81	3,0	0,5	7,9	1,5	4,9	0,60
Ja	Ja	●●	●	●	470	494	118	5,1	2,4	11,1	3,4	6,5	0,82
Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	525	305	73	1,6	0,3	8,6	1,0	5,1	0,68
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	550	337	81	3,1	0,5	7,4	1,5	4,8	0,62
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	495	357	85	2,5	0,5	9,6	2,2	4,8	0,81
Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	300	72	1,9	0,4	8,4	1,6	4,3	0,62

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering



## VOEDINGSWIJZER: GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ



### VIS

660680	11	Pangafilet in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
660716	12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus. Bladspinazie. Aardappelpuree met bieslook
914063	13	Zalmfiletstukjes in kervelsaus. Penne met groenten



### VEGETARISCH

913326	14	Omelet champignon in Provencaalse saus. Parijse worteltjes. Aardappelpuree
660965	15	Omelet in dragonsaus. Tuinbonen met ui en tijm. Gebakken krieltjes

## VOEDINGSWIJZER: BIJGERECHTEN



### SALADES

762830	1	Appel rozijnen compote
27698	2	Witte kool-kerriesalade
913245	3	Komkommersalade



### SOEPEN

471845	1	Groentesoep met balletjes
162323	2	Kippensoep met vermicelli
180318	3	Runderbouillon
321391	4	Venkelsoep met dille vegetarisch
179249	5	Tomatensoep met prei vegetarisch
124522	6	Franse uiensoep vegetarisch
223378	7	Pot-au-feu
479924	8	Tomatensoep met balletjes
124525	9	Pompoensoep met kip
683201	10	Champignonsoep met rundvlees
313005	11	Koninginnesoep met kip
672750	12	Minestrone-soep vegetarisch
672771	13	Paddenstoelsoep vegetarisch
672580	14	Bruine bonensoep met spek
617221	15	Erwtensoepp



### SOEPEN ZOUTARM

180986	1	Groentesoep met balletjes
181160	2	Kippensoep met vermicelli
180805	3	Runderbouillon
321396	4	Venkelsoep met dille vegetarisch
317897	5	Tomatensoep met prei vegetarisch
124523	6	Franse uiensoep vegetarisch
57492	7	Pot-au-feu
182603	8	Tomatensoep met balletjes
124527	9	Pompoensoep met kip
292013	10	Champignonsoep met rundvlees
313013	11	Koninginnesoep met kip
672768	12	Minestrone-soep vegetarisch
672789	13	Paddenstoelsoep vegetarisch
672721	14	Bruine bonensoep met spek
182962	15	Erwtensoepp



### TOETJES

801427	1	Chocoladevla
801396	2	Vanillevla
801367	3	Karamelvla
918907	4	Vanille-Chocoladevla
918923	5	Advocaatvla
124570	6	Chocolade mousse
918973	7	Sinaasappelvla
124571	8	Tiramisu
919039	9	Yoghurt zwarte kersen
919063	10	Yoghurt perzik-passievrucht
801493	11	Yoghurt met aardbei
124573	12	Limoncello dessert
672438	13	Rijstepap vanille
672488	14	Rijstepap appel-rozijnen-honing
913452	15	Stoofpeertjes

Oplossing Zweeds Raadsel: Lekker Smullen!

De genoemde waarden zijn per 100 gram energie, kj, kcal, vet, verzadigd vet, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout.

>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	●●	●●●	●●●	545	365	87	3,5	0,3	8,8	3,0	4,6	0,71
Ja	Ja	●●	●●●	●●●	560	414	99	5,2	0,8	7,2	1,4	5,2	0,61
Nee	Nee	●●	●●●	●	495	615	147	5,3	0,9	18,2	1,0	6,0	0,85
Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	520	348	83	3,5	0,7	9,1	3,1	3,0	0,61
Nee	Nee	●●	●●●	●●●	535	395	94	4,1	0,8	9,5	1,3	3,9	0,52
	eiwitrijk	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram			
Nee		150	363	86	0,4	0,2	19,5	17,8	0,4	0,03			
Nee		125	269	64	1,5	0,2	10,1	8,9	1,3	0,31			
Nee		125	254	60	2,3	0,2	8,9	7,4	0,4	0,31			
Ja		200	96	23	0,6	0,2	1,6	0,6	2,6	0,87			
Ja		200	110	26	0,7	0,2	1,7	0,2	3,3	0,87			
Ja		200	31	7	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,88			
Nee		200	75	18	0,1	0,0	3,2	0,6	0,7	0,87			
Nee		200	137	33	0,2	0,1	6,1	2,6	1,1	0,80			
Nee		200	196	47	2,8	0,4	3,7	2,4	0,6	0,88			
Ja		200	64	15	0,3	0,1	0,9	0,7	1,9	0,88			
Nee		200	195	47	1,3	0,7	6,4	2,6	2,1	0,83			
Nee		200	350	87	6,2	4,2	4,7	3,2	2,2	0,86			
Nee		200	259	62	3,7	0,7	3,9	0,9	2,8	0,90			
Ja		200	431	103	3,1	1,3	11,9	1,7	6,0	0,86			
Nee		200	297	74	5,2	4,5	4,2	1,5	1,7	0,82			
Nee		200	151	36	1,3	0,2	4,7	2,1	1,0	0,89			
Nee		200	269	68	4,9	4,2	4,0	1,0	1,1	0,88			
Ja		200	295	70	0,8	0,2	9,3	1,6	4,5	0,87			
Ja		200	125	30	1,8	0,6	1,2	0,5	2,4	0,29			
Ja		200	104	25	0,6	0,2	1,6	0,1	3,2	0,29			
Ja		200	30	7	0,0	0,0	0,4	0,2	1,2	0,29			
Nee		200	72	17	0,1	0,0	3,1	0,5	0,8	0,27			
Nee		200	140	33	0,2	0,0	6,3	2,7	1,3	0,26			
Nee		200	193	47	2,8	0,3	3,5	2,1	0,8	0,27			
Ja		200	61	14	0,2	0,1	0,8	0,6	2,0	0,28			
Nee		200	214	51	2,2	1,0	6,0	2,6	2,0	0,27			
Nee		200	338	84	6,0	4,4	4,5	3,2	2,1	0,23			
Nee		200	243	58	3,4	0,7	3,9	0,8	2,5	0,20			
Ja		200	351	84	0,9	0,4	12,7	1,6	5,3	0,26			
Nee		200	284	71	4,9	4,2	4,0	1,5	1,8	0,23			
Nee		200	155	37	1,3	0,2	5,0	2,4	1,1	0,28			
Nee		200	266	67	4,8	4,2	4,0	0,9	1,2	0,27			
Ja		200	255	61	0,7	0,2	7,9	1,3	4,1	0,28			
Nee		150	382	91	2,0	1,4	15,8	12,6	2,1	0,10			
Nee		150	379	90	1,8	1,3	16,5	13,4	1,8	0,12			
Nee		150	382	91	1,8	1,3	16,8	13,5	1,8	0,12			
Nee		150	440	105	3,3	2,3	15,9	12,2	2,7	0,08			
Nee		150	381	91	1,8	1,3	16,7	13,4	1,8	0,12			
Nee		90	1041	249	11,5	9,4	28,1	17,5	5,7	0,12			
Nee		150	373	89	1,8	1,3	16,2	13,4	1,8	0,12			
Nee		80	1015	242	9,8	6,7	31,2	21,1	4,7	0,19			
Nee		150	390	92	1,5	1,0	15,6	14,9	3,9	0,06			
Nee		150	385	91	1,5	1,0	15,4	14,9	3,9	0,04			
Nee		150	410	98	1,8	1,2	15,9	15,9	4,6	0,05			
Nee		90	974	232	8,2	3,6	33,2	21,7	3,6	0,19			
Nee		150	626	152	8,2	4,0	17,1	8,3	1,7	0,07			
Nee		150	618	149	7,3	3,1	18,2	10,0	1,7	0,07			
Nee		150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00			

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

# MAALTIJDSERVICE

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



**Ook uw maaltijdleverancier**  
[info@van-oosterom.nl](mailto:info@van-oosterom.nl) / [www.van-oosterom.nl](http://www.van-oosterom.nl)

MAALTIJDLIVERANCIER



**Fa.W. van Oosterom**

Soestdijkerstraatweg 54  
1213 XD Hilversum  
Tel. 035 - 6859397



Maatschappelijk  
Verantwoord  
Ondernemen