

MAALTIJDBROCHURE 2025/2026

# Smakelijk

Lekker,  
vers &  
gezond

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze smakelijke maaltijden. Met ons uitgebreide en gevarieerde menuaanbod heeft u volop keuze.

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar van 17 maart 2025 t/m 15 maart 2026.



# Verse maaltijden aan huis

Als elke dag koken een uitdaging wordt, dan zijn verse kant-en-klare maaltijden een uitkomst. Vers bereid, smaakvol en gezond. Dankzij de inzet van enthousiaste vrijwilligers ontvangt u deze heerlijke maaltijden, zelfs tot in uw koelkast. Vrijwilligerswerk dat verder gaat dan de bezorging van uw maaltijden; zij zetten *nét* dat stapje extra.

Heeft u vragen over het bestellen? Geen probleem, uw bezorger helpt u graag een handje. Of het nu gaat om het instellen van de magnetron of een gezellig praatje; net waar u behoefte aan hebt.



Vers, smaakvol en  
met liefde bezorgd!

# Inhoud

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Inleiding en voorwoord</b> | <b>2</b>  |
| <b>Opwarminstructies</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Soepen</b>                 | <b>5</b>  |
| Maaltijdsoepen                | 5         |
| Heldere soepen                | 6         |
| Gebonden soepen               | 6         |
| Seizoenssoepen                | 7         |
| <b>Salades en compotes</b>    | <b>8</b>  |
| <b>Feestelijke</b>            |           |
| <b>seizoensmaaltijden</b>     | <b>9</b>  |
| Asperge                       | 9         |
| Zomer                         | 10        |
| Wild                          | 10        |
| Kerst                         | 11        |
| Winter                        | 11        |
| <b>Seizoensspecials</b>       | <b>12</b> |
| Lente & zomer                 | 12        |
| Herfst & winter               | 13        |
| <b>Standaard maaltijden</b>   | <b>14</b> |
| Rundvlees & lam               | 14        |
| Gevogelte                     | 16        |
| Varkensvlees                  | 18        |
| Vis                           | 20        |
| Vegetarisch                   | 22        |
| <b>Kleine maaltijden</b>      | <b>24</b> |
| <b>Lekker voor erbij</b>      | <b>26</b> |
| <b>Extra eiwitverrijkt</b>    | <b>28</b> |
| <b>Fijngemalen en smeug</b>   | <b>30</b> |
| <b>Zoutarm</b>                | <b>32</b> |
| <b>Gluten- en lactosevrij</b> | <b>34</b> |
| <b>Toetjes</b>                | <b>36</b> |
| <b>Voedingswijzer</b>         | <b>38</b> |

# Smakelijk 2025/2026

Voor u ligt de Smakelijk, jaareditie 2025/2026. In deze editie presenteren we een ruim en gevarieerd menuaanbod voor het gehele jaar.

Onze koks hebben met zorg smakelijke en gevarieerde maaltijden voor u bereid. Van tijdloze klassiekers tot verrassende nieuwe gerechten, elk gerecht is samengesteld met de beste verse ingrediënten. Iedere dag lekker, duurzaam en gezond eten, daar helpen wij u graag bij!

Naast ons reguliere aanbod bieden we ook feest- en seizoensgebonden maaltijden, maaltijden in kleinere porties (350 gram) en heerlijke bijgerechten aan. En natuurlijk ontbreken de toetjes niet. Hebt u specifieke dieetwensen? Geen probleem! We hebben een ruim aanbod in zoutarme, gluten- en lactosevrije, gemalen en eiwitverrijkte maaltijden.

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Daarom gebruiken we zoveel mogelijk lokale producten en vlees met het Beter Leven-keurmerk. Met meer dan één derde vegetarische opties én ruime donaties aan de Voedselbank dragen we bij aan een betere wereld.

Geniet van uw maaltijd!

## Uitleg symbolen

-  Bestelnummer
-  Eiwitrijk
-  Beter Leven keurmerk



# Opwarminstructies

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



## Makkelijk bewaren

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



## Verwarmen in verpakking

U kunt uw maaltijd, soep en bijgerecht in de verpakking verwarmen in de magnetron. Prik wel eerst een gaatje in de 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.



## Opwarminstructie

Over het algemeen geldt dat de tijd om de maaltijd te verwarmen afhankelijk is van de wattage van uw magnetron. Bij een magnetron van 800 watt geldt een verwarmingstijd bij één maaltijd van ongeveer 7 minuten. En een bijgerecht gemiddeld 3 minuten. Hebt u een magnetron met een hoger wattage, dan is de bereidingstijd ook korter. Raadpleeg voor een optimale bereiding het etiket van de maaltijd.

# Soepen

Een heerlijke traditionele kom soep kan altijd! Laat u verrassen door de ruime keuze in heldere, gebonden en maaltijdsoepen. Ook de verschillende seizoenssoepen zijn een aanrader.

## Maaltijdsoepen

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

1



Noordzee vissoep

2



Chinese tomatensoep

3



Rijkelijk gevulde  
groentesoep met rundvlees

4



Erwtensoep met spekjes  
en worst\*

5



Bruinebonensoep met  
spekjes\*

## Heldere soepen

1



**Groentesoep** met balletjes

2



**Kippensoep** met vermicelli

3



**Chinese groentesoep**  
met kip

4



**Tomatensoep** met prei  
vegetarisch

5



**Franse uiensoep** vegetarisch

## Gebonden soepen

6



**Tomatensoep** met balletjes

7



**Champignonsoep**  
vegetarisch

8



**Mosterdsoep** met spekjes

9



**Koninginnesoep** met kip

10



**Goulashsoep** met rundvlees



## Seizoenssoepen

11



Aspergesoep vegetarisch

12



Thaise kippensoep

## Lente & zomer

Beschikbaar van 17 maart  
t/m 14 september 2025

11



Erwtensoep  
met spekjes en worst

12



Pompoensoep

## Herfst & winter

Beschikbaar van  
15 september 2025  
t/m 15 maart 2026

# Salades & compotes

Linzensalade  
met waspeen,  
kikkererwten  
en mais

6



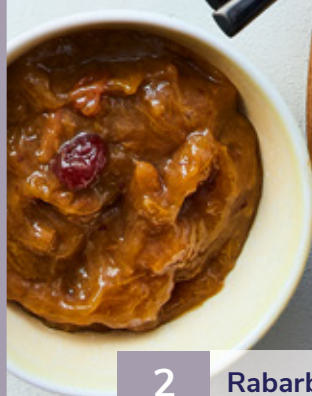
1 Appel-  
rozijnencompote



3 Komkommersalade



2 Rabarber-  
cranberrycompote



4 Bulgursalade  
met mais, venkel  
en quinoa



5 Pastasalade met  
zongedroogde  
tomaat, courgette  
en olijven





# Feestelijke seizoensmaaltijden

Tijdens het seizoen of op een feestdag iets anders proberen? Met onze smakelijke feest- en seizoensmaaltijden kan dat! De specifieke bestelperiode vindt u bovenaan elke maaltijd. Geniet ervan!

## Het is weer aspergetijd!

Beschikbaar van 17 maart t/m 15 juni 2025

1



**Asperges hollandaise** met krieltjes

2



**Asperge Brabançonne**

3

6



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

4



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

## Zomerspecials

Beschikbaar van 16 juni t/m 28 september 2025

2 



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

3 



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

4 



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

1 



**Paëlla** met kabeljauw en gamba's

## Het wildseizoen is begonnen

Beschikbaar van 29 september t/m 7 december 2025

2 



**Hertensucade in jus**, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree

3 



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

1 



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

4 



**Bruinebonenschotel** met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

## Vier de kerst

Beschikbaar van 8 december 2025 t/m 4 januari 2026

1 



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

2 



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

3 



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

4



**Basmatirijstschotel met pompoen en noten**

## Winterse smaken

Beschikbaar van 5 januari t/m 15 maart 2026

1 



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

2  



**Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes**

3 



**Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden**

4 



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

# Seizoensspecials

U geniet het hele jaar door van ons uitgebreide en gevarieerde aanbod. Daarnaast bieden we exclusieve seizoensmaaltijden die alleen in een specifieke seizoen beschikbaar zijn.

## Lente & zomer

Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025

5



**Spaghetti** met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

6



**Kalkoenrollade** met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree

7



**Runderhamburger** in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes

8



**Beef teriyaki** met groenten chow mein en volkoren noodles

9



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

10



**Vispannetje** met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes

11



**Vegetarische boerengehaktschotel** met aardappelpuree met tuinkruiden



# Herfst & winter

Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026

5 6



**Spruitenstamppot** met runderstooflapje in jus

6



**Boerenkoolstamppot** met rookworst in jus

7



**Zuurkoolstamppot** met speklapje in jus

8 6



**Limburgse stoofschotel** met spruitjes en gekookte krieltjes

9



**Spinaziestamppot** met groenteburger in jus

10 6



**Kip in rodewijnsaus** met sperziebonen, aardappelpuree met tuinkruiden

11 6



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



# Rundvlees & lam



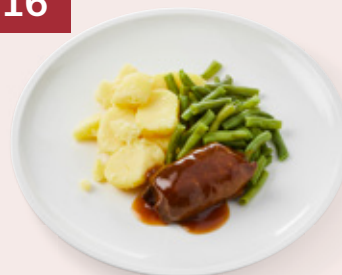
**12**  
Spinaziestamppot  
met rundergehakt-  
bal in jus

12



**Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus**

16



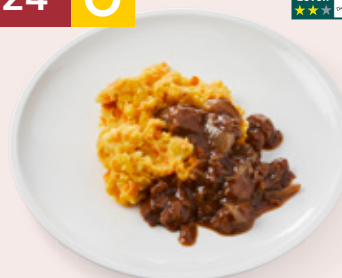
**Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen**

20



**Lasagne bolognese met Toscaanse groenten**

24



**Hutspot met Hollandse hachee**

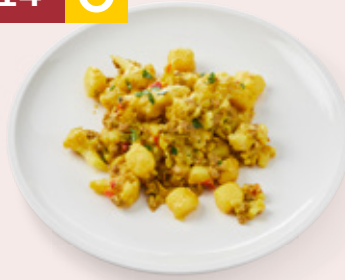


13



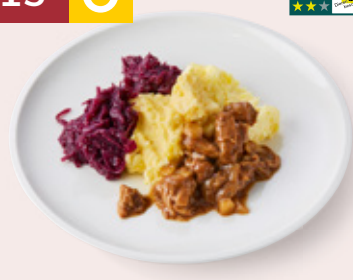
**Rundertartaartje**  
met jus, sperziebonen en  
gekookte aardappelen

14



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

15



**Hachee**, rodekool met  
appeltjes en aardappelpuree

17



**Macaroni bolognese**

18



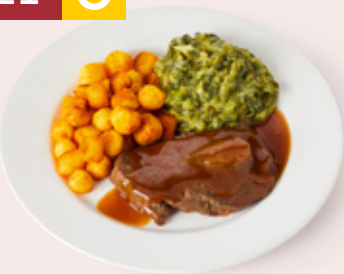
**Runderstooflapje met jus**,  
rodekool met appeltjes en  
aardappelpuree

19



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

21



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

22



**Chili con carne** met  
witte rijst

23



**Daging rendang** met  
sajoerboontjes en witte rijst

25



**Spaghetti bolognese**

26



**Goulash** met worteltjes en  
gekookte aardappelen

47



**Lamsmassala** met  
bladspinazie en Bombay  
aardappeltjes

Bestelnummer



Eiwitrijck

Rundvlees

Lamsvlees



# Gevogelte

29

Drumsticks in jus  
met sperziebonen  
en gebakken  
aardappeltjes





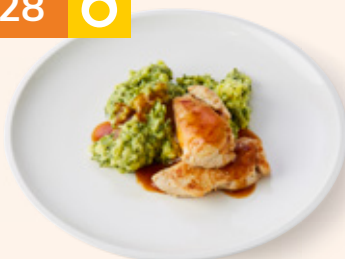


27



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

28



**Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus**

29



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

30



**Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden**

31



**Kipsatésaus met tjap tjoy en nasi goreng**

32



**Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel**

33



**Kipfilet in paddenstoelensaus met Mexicaanse groenten en aardappelroomschotel**

34



**Kalkoenrollade met jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen**



# Varkensvlees



**38**

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

35



**Halskarbonade in jus,**  
witlof en gekookte krieltjes

36



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

37



**Andijviestamppot met**  
speklapjes in jus

38



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

39



**Verse worst met jus, rode**  
bietjes met zilveruitjes en  
aardappelpuree

40



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



# Vis



42

Thaise viscurry  
met groenten en  
witte rijst

41



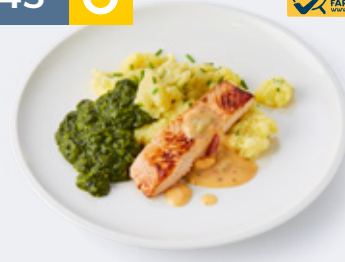
**Pasta** in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten

42



**Thaise viscurry** met groenten en witte rijst

43



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

44



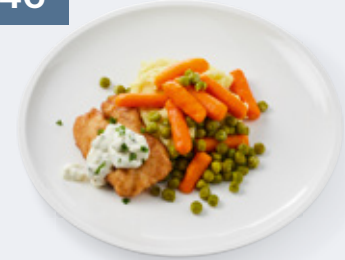
**Pangafilet in kruidige tomatensaus** met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen

45



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

46



**Lekkerbekje met ravigottesaus**, doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree

## KEURMERKEN GGN EN MSC

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

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



# Vegetarisch

**56**  
**Vegetarische**  
**balletjes in**  
**satésaus met**  
**tjap tjoy en nasi**  
**goreng**



48



**Vegetarische saté met**  
**sajoerboontjes en bami**  
**goreng**

49



**Vegetarische pangang**  
**met pikante groenten,**  
**ananas en zilvervliesrijst**



50



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

51



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

52



**Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes**

53



**Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje**

54



**Volkoren macaronischotel**

55



**Hutspot met groenteburger in tomaten-groentesaus**

56



**Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoj en nasi goreng**

57



**Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen**

58



**Groentelasagne met spinazie**

59



**Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng**

60



**Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten**

61



**Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes**





# Kleine maaltijden

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



**63**  
Spaghetti  
bolognese

**350 grams**  
maaltijden





62



**Rundervink met jus,**  
bloemkool à la crème en  
gekookte aardappelen

63



**Spaghetti bolognese**

64



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

65



**Kip in champignonsaus** met  
sperziebonen en gebakken  
krieltjes

66



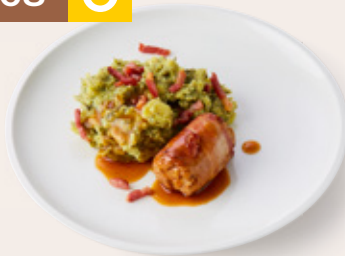
**Hutspot** met kipfilet in jus

67



**Varkensgehaktballen in jus,**  
rodekool met appeltjes en  
aardappelpuree

68



**Andijviestamppot** met  
spekjes en slavink in jus

69



**Babi pangang** met pikante  
groenten, ananas en nasi  
goreng

70



**Zalm in hollandaisesaus** met  
Parijse wortelen en gekookte  
aardappelen

71



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

72



**Snijbonenstamppot** met  
boeuf bourguignon

73



**Hete bliksem** met  
abdijbierschotel



# Lekker voor erbij

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



**2** Rundergehaktbal in jus



**1** Kippenragout

**3** Grootmoeders hachee

**4** Kibbeling

**8** Tjap tjoy



**6** Vegetarische balletjes met jus



**5** Kipsaté



**7** Rodekool met appeltjes

9 Bloemkool à la crème

10 Ratatouille

13 Gekookte aardappelen

15 Gebakken aardappeltjes

11 Witlof à la crème

14 Aardappelpuree

16 Nasi goreng

12 Bonne femme groenten met spekjes

17 Bami goreng

18 Hutspot

# Rijk aan smaak, rijk aan eiwit

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

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

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

*Carezzo*

8

**Babi pangang**  
met bami en  
atjar ananas

Een kleinere  
portie van  
350 gram, maar  
boordevol  
eiwit!

1 



**Kipragoutschotel** met rijst, doperwten en worteltjes

2 



**Kipsaté** met nasi en sajoeboontjes

3 



**Boerenkoolstampot** met rookworst

4 



**Hutspot** met hachee

5 



**Runderstooflapje** met puree en rodekool

6 



**Macaroni bolognese**

7 



**Pasta penne** met zalm en vergeten groenten

8 



**Babi pangang** met bami en atjar ananas

9 



**Varkenshaas** met puree en botergroenten

10 



**Vegetarische Thaise curryschotel** met notenrijst

11 



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



# Fijngemalen en smeuijg

Hebt u kauw- en/of slikproblemen, dan is het belangrijk dat u voeding in de juiste consistentie consumeert, zodat u voldoende energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Ons team van deskundige specialisten heeft nauwkeurig smaakvolle en voedzame maaltijden samengesteld op IDDSI-niveau 5. Zo is er voor iedereen een ruime keuze aan lekkere maaltijden.



2

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



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

## Zoutarm

|   |   |
|---|---|
| 1 | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden     |
| 2 | Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden                       |
| 3 | Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree             |
| 4 | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot                                     |
| 5 | Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen |
| 6 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree    |
| 7 | Vegetarische balletjes in satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng          |

Vers en  
voedzaam

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



## Soepen

|   |   |
|---|---|
| 1 | <b>Groentesoep</b> met balletjes  |
| 2 | <b>Kippensoep</b> met vermicelli  |
| 3 | <b>Tomatensoep</b> met prei vegetarisch   |
| 4 | <b>Tomatensoep</b> met balletjes  |
| 5 | <b>Champignonsoep</b> vegetarisch   |
| 6 | <b>Koninginnesoep</b> met kip   |
| 7 | <b>Aspergesoep vegetarisch</b> Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025     |
| 8 | <b>Thaise kippensoep</b> Beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025           |
| 7 | <b>Erwtensoep met spekjes</b> Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026 |
| 8 | <b>Pompoensoep</b> Beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026            |

## Feestelijke seizoensmaaltijden

Het is weer aspergetijd beschikbaar van 17 maart t/m 15 juni 2025

|   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Asperges hollandaise</b> met krieltjes  |
| 2 | <b>Asperge Brabançonne</b>   |
| 3 | <b>Kipfilet in jus</b> met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade         |
| 4 | <b>Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus</b> , asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes |

Zomerspecials beschikbaar van 16 juni t/m 28 september 2025

|   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Paëlla</b> met kabeljauw en gamba's   |
| 2 | <b>Varkenshaas</b> met champignon-pepersaus, bonne femme                               |
| 3 | <b>Runderstoofvlees</b> op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden |
| 4 | <b>Plantaardige kipstukjes</b> in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes    |

Het wildseizoen is begonnen beschikbaar van 29 september t/m 7 december 2025

|   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Hazenpeper</b> , spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil                    |
| 2 | <b>Hertensucade in jus</b> , rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree     |
| 3 | <b>Hertenstoverij</b> met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook |
| 4 | <b>Bruinebonenschotel</b> met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen               |

Vier de kerst beschikbaar van 8 december t/m 4 januari 2026

|   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Trio van kabeljauw</b> , gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes    |
| 2 | <b>Gevulde hoenderfilet</b> met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree      |
| 3 | <b>Varkenshaas</b> in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes |
| 4 | <b>Basmatirijstschotel</b> met pompoen en noten  |



## Winterse smaken beschikbaar van 5 januari t/m 15 maart 2026

|   |   |
|---|---|
| 1 | <b>Kalkoenrollade</b> in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat |
| 2 | <b>Jachtschotel</b> , gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes                |
| 3 | <b>Bruinebonenschotel</b> met spek, aardappelpuree met tuinkruiden                                    |
| 4 | <b>Plantaardige kipstukjes</b> in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree                     |

## Seizoensspecials lente & zomer beschikbaar van 17 maart t/m 14 september 2025

|   |   |
|---|---|
| 5 | <b>Beef teriyaki</b> met groenten chow mein en volkoren noodles               |
| 6 | <b>Kalkoenrollade</b> met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree   |
| 7 | <b>Kiproti</b> met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen |

## Seizoensspecials herfst & winter beschikbaar van 15 september 2025 t/m 15 maart 2026

|   |   |
|---|---|
| 5 | <b>Spruitenstampot</b> met runderstooflapje in jus                |
| 6 | <b>Zuurkoolstampot</b> met speklapje in jus                       |
| 7 | <b>Limburgse stoofschotel</b> met spruitjes en gekookte krieltjes |

## Hoofdgerechten

### Rundvlees

|    |  |
|----|--|
| 8  | <b>Rundergehaktbal met jus</b> , witte kool à la crème en gekookte aardappelen   |
| 9  | <b>Gehaktschotel</b> met aardappel, bloemkool, prei en kerrie                    |
| 10 | <b>Runderstooflapje met jus</b> , rodekool met appeltjes en aardappelpuree       |
| 11 | <b>Sukadelapje met jus</b> , bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook |
| 12 | <b>Goulash</b> met worteltjes en gekookte aardappelen                            |
| 13 | <b>Rundervink met jus</b> , sperziebonen en gekookte aardappelen                 |
| 14 | <b>Hutspot</b> met Hollandse hachee  |

### Gevogelte

|    |   |
|----|---|
| 15 | <b>Kipsatésaus</b> met tjap tjoy en nasi goreng                               |
| 16 | <b>Drumsticks in jus</b> met sperziebonen en gebakken aardappeltjes           |
| 17 | <b>Kipfilet met jus</b> , witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden |
| 18 | <b>Preistampot</b> met kalkoenrollade in jus                                  |
| 19 | <b>Volkoren macaroni</b> met kip, spek, prei en champignon                    |
| 20 | <b>Kipfilet in dragonsaus</b> , tuinbonen met ui en gekookte aardappelen      |



## Varkensvlees

|    |   |
|----|---|
| 21 | <b>Gehaktballen in jus</b> , rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen       |
| 22 | <b>Andijviestamppot met speklapjes in jus</b>                                     |
| 23 | <b>Babi pangang</b> met pikante groenten, ananas en bami goreng                   |
| 24 | <b>Hamlapje in champignonsaus</b> met spinazie à la crème en gekookte aardappelen |
| 25 | <b>Slavink in jus</b> met sperziebonen en aardappelpuree                          |
| 26 | <b>Halskarbonade in jus</b> , witlof à la crème en gekookte krieltjes             |

## Vis

|    |  |
|----|--|
| 27 | <b>Gebakken zalmfilet</b> met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook |
| 28 | <b>Kibbeling</b> met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes                |
| 29 | <b>Thaise viscurry</b> met groenten en zilvervliesrijst                                      |
| 30 | <b>Pangafillet in kruidige tomatensaus</b> met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen    |

## Vegetarisch

|    |   |
|----|---|
| 31 | <b>Vegetarische saté</b> met sajoerboontjes en zilvervliesrijst             |
| 32 | <b>Kikkererwtenschotel</b> met abrikozen, noten en krieltjes                |
| 33 | <b>Volkoren macaronischotel</b>   |
| 34 | <b>Gadogado</b> met zilvervliesrijst en een gekookt eitje                   |
| 35 | <b>Volkoren spaghettischotel</b>  |
| 36 | <b>Omelet in groene kruidensaus</b> met ratatouille en gekookte aardappelen |
| 37 | <b>Vegetarische hachee</b> met rode bietjes en aardappelpuree               |

## Kleine maaltijden

|    |  |
|----|--|
| 38 | <b>Spaghetti bolognese</b>   |
| 39 | <b>Hachee</b> met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree             |
| 40 | <b>Kip in champignonsaus</b> met sperziebonen en gebakken krieltjes          |
| 41 | <b>Varkensgehaktballen in jus</b> , rodekool met appeltjes en aardappelpuree |
| 42 | <b>Babi pangang</b> met pikante groenten, ananas en nasi goreng              |
| 43 | <b>Snijbonenstamppot</b> met boeuf bourguignon                               |
| 44 | <b>Hete bliksem</b> met abdijbierschotel                                     |


# Gluten- en lactosevrij



|    |   |
|----|---|
| 1  | <b>Boeuf bourguignon</b> met vergeten groenten en witte rijst                                   |
| 2  | <b>Hachee</b> , rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden                 |
| 3  | <b>Boerengehaktschotel</b> en aardappelpuree met tuinkruiden                                    |
| 4  | <b>Runderstooflapje met jus</b> , rodekool met appeltjes en aardappelpuree                      |
| 5  | <b>Kipfilet met jus</b> , gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden            |
| 6  | <b>Kipsatésaus</b> met sajoer lodeh en nasi goreng  |
| 7  | <b>Kipfilet</b> in uienjus en andijviestamppot  |
| 8  | <b>Varkenslapje met jus</b> , sperziebonen en gekookte aardappelen                              |
| 9  | <b>Babi pangang</b> met pikante groenten, ananas en nasi goreng                                 |
| 10 | <b>Hamlapje in stroganoffsaus</b> met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen              |
| 11 | <b>Pangafilet in Provençaalse saus</b> met Parijse worteltjes en aardappelpuree                 |
| 12 | <b>Gebakken zalmfilet</b> met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden |
| 13 | <b>Zalmfilet</b> in kervelsaus en penne met groenten  |
| 14 | <b>Kikkererwtencurry</b> met groenten en witte rijst  |
| 15 | <b>Omelet in dragonsaus</b> , tuinbonen met ui en gebakken krieltjes                            |

# Toetjes


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




5 Advocaatvla



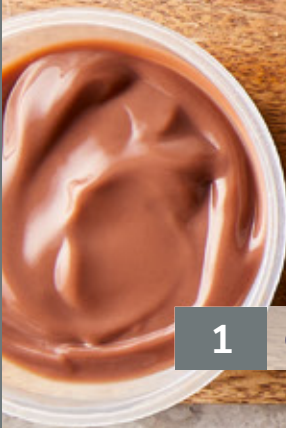
6 Chocoladepudding



2 Vanillevla




4 Appel-kaneelvla



1 Chocoladevla



7 Bananenvla



3 Ananasvla



8 Yoghurt aardbei

9 Kwark peer

10 Chocolademousse

11 Tiramisu

12 Limoncello dessert

13 Rijstepap

14 Vanillepudding

15 Stoofpeertjes

# Voedingswijzer



## Soepen

### Maaltijdsoepen

|        |   |  |
|--------|---|--|
| 143149 | 1 | Noordzee vissoep   |
| 143151 | 2 | Chinees tomatensoep  |
| 143152 | 3 | Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees  |
| 176460 | 4 | Erwtensoen met spekjes en worst <b>BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026</b> |
| 176459 | 5 | Bruinebonensoep met spek <b>BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026</b>        |

### Heldere soep

|        |   |                                  |
|--------|---|----------------------------------|
| 471845 | 1 | Groentesoep met balletjes        |
| 162323 | 2 | Kippensoep met vermicelli        |
| 208199 | 3 | Chinees groentesoep met kip      |
| 179249 | 4 | Tomatensoep met prei vegetarisch |
| 69732  | 5 | Franse uiensoep vegetarisch      |

### Gebonden soep

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

### Seizoenssoepen lente & zomer **BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 14 SEPTEMBER 2025**

|        |    |                         |
|--------|----|-------------------------|
| 289866 | 11 | Aspergesoep vegetarisch |
| 672551 | 12 | Thaise kippensoep       |

### Seizoenssoepen herfst & winter **BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026**

|        |    |                                 |
|--------|----|---------------------------------|
| 617221 | 11 | Erwtensoen met spekjes en worst |
| 143157 | 12 | Pompoensoep                     |



## Salades & compotes

|        |   |   |
|--------|---|---|
| 762830 | 1 | Appel-rozijnencompote                                     |
| 762843 | 2 | Rabarber-cranberrycompote                                 |
| 913245 | 3 | Komkommersalade   |
| 153778 | 4 | Bulgursalade met mais, venkel en quinoa                   |
| 153781 | 5 | Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven |
| 153786 | 6 | Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais            |

●●●  
Bij voorkeur

●●  
Middenweg

●  
Bij uitzondering

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend.  
Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

|     | eiwitrijk | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|-----|-----------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| Ja  | 350       | 279          | 68         | 2,7          | 1,7      | 4,7                    | 1,9            | 5,8                  | 0,89          |           |
| Ja  | 350       | 238          | 57         | 1,2          | 0,4      | 7,7                    | 5,7            | 3,5                  | 0,89          |           |
| Ja  | 350       | 83           | 20         | 0,4          | 0,1      | 1,2                    | 0,6            | 2,6                  | 0,83          |           |
| Ja  | 350       | 399          | 95         | 2,3          | 0,9      | 13,0                   | 1,6            | 6,2                  | 0,84          |           |
| Ja  | 350       | 303          | 72         | 1,1          | 0,3      | 9,2                    | 1,5            | 4,4                  | 0,84          |           |
| Ja  | 200       | 139          | 34         | 1,8          | 0,6      | 1,4                    | 0,7            | 2,7                  | 0,87          |           |
| Ja  | 200       | 99           | 24         | 0,5          | 0,1      | 1,6                    | 0,1            | 3,2                  | 0,83          |           |
| Ja  | 200       | 87           | 21         | 0,3          | 0,1      | 2,5                    | 1,7            | 1,8                  | 0,87          |           |
| Nee | 200       | 135          | 32         | 0,3          | 0,1      | 6,0                    | 2,4            | 1,2                  | 0,83          |           |
| Nee | 200       | 278          | 67         | 4,2          | 0,8      | 4,5                    | 2,1            | 1,7                  | 0,88          |           |
| Nee | 200       | 188          | 45         | 1,5          | 0,5      | 5,4                    | 2,3            | 2,3                  | 0,91          |           |
| Nee | 200       | 280          | 71         | 5,3          | 4,9      | 3,6                    | 0,7            | 1,2                  | 0,87          |           |
| Ja  | 200       | 265          | 63         | 3,3          | 1,3      | 4,5                    | 2,2            | 3,2                  | 0,87          |           |
| Nee | 200       | 297          | 74         | 5,2          | 4,6      | 4,1                    | 1,5            | 1,7                  | 0,82          |           |
| Ja  | 200       | 225          | 54         | 1,8          | 0,3      | 5,7                    | 1,7            | 3,3                  | 0,88          |           |
| Nee | 200       | 158          | 38         | 1,5          | 1,0      | 4,4                    | 1,7            | 1,3                  | 0,87          |           |
| Ja  | 200       | 120          | 29         | 0,7          | 0,4      | 3,4                    | 2,0            | 1,9                  | 0,92          |           |
| Ja  | 200       | 412          | 98         | 2,6          | 1,1      | 12,8                   | 1,6            | 6,4                  | 0,85          |           |
| Nee | 200       | 332          | 83         | 6,2          | 4,4      | 4,5                    | 3,3            | 1,2                  | 0,84          |           |
| Nee | 150       | 338          | 80         | 0,4          | 0,2      | 18,0                   | 16,1           | 0,4                  | 0,03          |           |
| Nee | 150       | 465          | 110        | 0,1          | 0,0      | 25,5                   | 22,5           | 0,7                  | 0,03          |           |
| Nee | 125       | 254          | 61         | 2,4          | 0,3      | 8,6                    | 7,2            | 0,5                  | 0,31          |           |
| Nee | 175       | 495          | 118        | 3,5          | 0,5      | 16,6                   | 2,6            | 3,5                  | 0,69          |           |
| Nee | 175       | 760          | 182        | 9,7          | 1,2      | 18,4                   | 2,1            | 4,3                  | 0,92          |           |
| Nee | 175       | 653          | 157        | 5,8          | 0,6      | 15,1                   | 2,0            | 7,7                  | 0,71          |           |

# Voedingswijzer

Prijscodering

## ☆ Feestelijke seizoensmaaltijden

**Het is weer aspergetijd!** BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 15 JUNI 2025

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

**Zomerspecials** BESCHIKBAAR VAN 16 JUNI T/M 28 SEPTEMBER 2025

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

## ☆ Feestelijke seizoensmaaltijden

**Het wildseizoen is begonnen** BESCHIKBAAR VAN 29 SEPTEMBER T/M 7 DECEMBER 2025

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

**Vier de kerst** BESCHIKBAAR VAN 8 DECEMBER 2025 T/M 4 JANUARI 2026

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

**Winterse smaken** BESCHIKBAAR VAN 5 JANUARI T/M 15 MAART 2026

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

## ☆ Seizoensspecials

**Lente & zomer** BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 14 SEPTEMBER 2025

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 99181  | 5  | Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus                            | A |
| 208340 | 6  | Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree             | C |
| 208312 | 7  | Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes | B |
| 142604 | 8  | Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles                         | C |
| 142605 | 9  | Kiproti met sperzieboontjes een gekookte eitje en gekookte aardappelen           | C |
| 208313 | 10 | Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes                         | C |
| 208314 | 11 | Vegetarische boerengehaktenschotel met aardappelpuree met tuinkruiden            | A |

**Herfst & winter** BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 208309 | 5  | Spruitenstampot met runderstooflapje in jus                                 | C |
| 99196  | 6  | Boerenkoolstampot met rookworst in jus                                      | A |
| 176383 | 7  | Zuurkoolstampot met speklapje in jus  | A |
| 652831 | 8  | Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes                  | C |
| 99204  | 9  | Spinaziestampot met groenteburger in jus                                    | B |
| 208317 | 10 | Kip in rodewijnsaus met sperziebonen aardappelpuree met tuinkruiden         | C |
| 143178 | 11 | Ardeens gebrad in stoofsous met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree | B |



●●● Bij voorkeur  
 ●● Middenweg  
 ● Bij uitzondering

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<br>groente | eiwitrijk | energie-<br>beperkt | laag in<br>verz. vet | diabetes<br>richtlijn | gewicht<br>gram | energie<br>kj | energie<br>kcal | vet<br>gram | waarvan verz.<br>vet gram | koolhydr.<br>gram | waarvan<br>suikers gram | eiwitten<br>gram | zout<br>gram |
|-----|-----|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●         | ●                   | 450                  | 450                   | 109             | 7,1           | 3,8             | 8,0         | 1,1                       | 2,4               | 0,75                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●         | ●                   | 475                  | 394                   | 95              | 5,7           | 3,0             | 6,9         | 1,4                       | 3,2               | 0,79                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 305                   | 72              | 2,2           | 0,6             | 8,0         | 1,1                       | 4,7               | 0,64                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 500                  | 514                   | 124             | 7,7           | 3,5             | 7,5         | 1,2                       | 5,1               | 0,77                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 429                   | 102             | 3,0           | 0,9             | 12,9        | 1,2                       | 5,4               | 0,66                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 470                  | 350                   | 83              | 2,8           | 0,7             | 8,1         | 1,8                       | 5,7               | 0,66                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 500                  | 339                   | 82              | 3,0           | 1,6             | 8,0         | 1,6                       | 4,6               | 0,93                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 409                   | 98              | 4,1           | 1,0             | 8,6         | 1,9                       | 5,2               | 0,56                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 436                   | 104             | 3,7           | 0,9             | 10,6        | 4,3                       | 5,6               | 0,64                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●        | ●●                  | 500                  | 309                   | 74              | 1,9           | 1,0             | 8,1         | 3,9                       | 4,8               | 0,79                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 340                   | 84              | 2,5           | 0,9             | 8,8         | 2,6                       | 4,8               | 0,83                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 355                   | 84              | 0,7           | 0,1             | 12,4        | 2,1                       | 5,5               | 0,78                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 500                  | 407                   | 98              | 4,6           | 2,1             | 7,5         | 1,4                       | 5,6               | 0,76                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 500                  | 379                   | 91              | 4,4           | 2,0             | 7,5         | 1,4                       | 4,8               | 0,75                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 500                  | 349                   | 84              | 3,1           | 1,4             | 8,6         | 2,1                       | 4,6               | 0,66                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 586                   | 140             | 5,3           | 0,7             | 16,8        | 1,8                       | 5,2               | 0,63                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 485                  | 355                   | 85              | 2,8           | 0,8             | 8,4         | 3,1                       | 5,4               | 0,92                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 316                   | 75              | 2,2           | 0,3             | 8,0         | 2,3                       | 4,8               | 0,74                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●                   | ●●        | ●●                  | 500                  | 444                   | 106             | 3,6           | 1,3             | 11,1        | 2,5                       | 5,9               | 0,80                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 346                   | 82              | 3,0           | 0,7             | 8,1         | 1,9                       | 4,5               | 0,73                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 493                   | 118             | 3,3           | 0,9             | 14,9        | 2,7                       | 5,9               | 0,57                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 470                  | 440                   | 105             | 3,3           | 0,8             | 11,1        | 2,0                       | 6,9               | 0,71                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●        | ●●                  | 470                  | 448                   | 107             | 4,7           | 1,3             | 11,2        | 3,3                       | 4,2               | 0,75                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 497                   | 118             | 3,2           | 0,5             | 15,7        | 4,3                       | 5,1               | 0,58                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 500                  | 396                   | 95              | 3,1           | 0,8             | 10,6        | 2,0                       | 5,2               | 0,55                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 470                  | 323                   | 78              | 3,0           | 1,6             | 7,6         | 2,1                       | 4,6               | 0,80                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 470                  | 338                   | 81              | 2,7           | 0,5             | 9,4         | 2,4                       | 3,8               | 0,73                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●        | ●●                  | 470                  | 350                   | 83              | 2,8           | 1,0             | 8,5         | 1,3                       | 5,4               | 0,62                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 470                  | 519                   | 125             | 8,1           | 2,9             | 7,1         | 0,8                       | 5,3               | 0,83                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 540                  | 432                   | 103             | 5,9           | 2,2             | 8,1         | 0,8                       | 3,5               | 0,78                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 367                   | 88              | 2,9           | 0,8             | 9,3         | 2,8                       | 5,0               | 0,65                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 345                   | 82              | 2,7           | 0,8             | 9,8         | 1,4                       | 3,7               | 0,78                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 470                  | 335                   | 80              | 3,0           | 0,6             | 6,9         | 1,6                       | 5,0               | 0,80                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●        | ●●                  | 500                  | 375                   | 88              | 4,1           | 1,0             | 6,7         | 2,3                       | 5,4               | 0,74                    |                  |              |

# Voedingswijzer

Prijscodering

## Maaltijden



### Rundvlees & lam

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 190852 | 12 | Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus                              | C |
| 913504 | 13 | Rundertartaartje met jus sperziebonen en gekookte aardappelen            | B |
| 208197 | 14 | Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie                   | A |
| 176394 | 15 | Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree                         | C |
| 208198 | 16 | Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen                 | A |
| 170847 | 17 | Macaroni bolognese   | A |
| 99184  | 18 | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree       | C |
| 99186  | 19 | Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook | B |
| 208202 | 20 | Lasagne bolognese met Toscaanse groenten                                 | B |
| 160292 | 21 | Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes           | B |
| 190167 | 22 | Chili con carne met witte rijst  | C |
| 296591 | 23 | Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst                         | C |
| 99190  | 24 | Hutspot met Hollandse hachee   | C |
| 479372 | 25 | Spaghetti bolognese  | A |
| 160291 | 26 | Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen                           | C |
| 190178 | 47 | Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes                     | C |



### Gevogelte

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 160278 | 27 | Macaroni met kip, spek, prei en champignon                                    | B |
| 176410 | 28 | Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus                                | C |
| 99166  | 29 | Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes                  | B |
| 99167  | 30 | Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden         | B |
| 208203 | 31 | Kipsatésaus met tjap tjoy en nasi goreng                                      | B |
| 190170 | 32 | Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel                       | C |
| 255008 | 33 | Kipfilet in paddenstoelensaus met Mexicaanse groenten en aardappelroomschotel | B |
| 208204 | 34 | Kalkoenrollade met jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen | C |



### Varkensvlees

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 208206 | 35 | Halskarbonade in jus, witlof en gekookte krieltjes                                   | B |
| 84544  | 36 | Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen                  | B |
| 208342 | 37 | Andijviestamppot met speklapjes in jus   | B |
| 290176 | 38 | Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng                              | C |
| 176395 | 39 | Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree                 | A |
| 99192  | 40 | Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen | C |

●●●  
Bij voorkeur

●●  
Middenweg

●  
Bij uitzondering

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<br>groente | eiwitrijk | energie-<br>beperkt | laag in<br>verz. vet | diabetes<br>richtlijn | gewicht<br>gram | energie<br>kJ | energie<br>kcal | vet<br>gram | waarvan verz.<br>vet gram | koolhydr.<br>gram | waaraan<br>suikers gram | eiwitten<br>gram | zout<br>gram |
|--|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
|  | Nee                  | Nee       | ●●●                 | ●                    | ●                     | 540             | 388           | 92              | 4,2         | 1,6                       | 9,3               | 1,1                     | 3,8              | 0,79         |
|  | Ja                   | Nee       | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 470             | 389           | 93              | 4,1         | 1,3                       | 8,7               | 1,3                     | 4,4              | 0,49         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 540             | 326           | 78              | 2,6         | 1,2                       | 6,8               | 2,0                     | 5,8              | 0,68         |
|  | Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 359           | 85              | 2,2         | 0,2                       | 10,6              | 4,5                     | 4,7              | 0,78         |
|  | Ja                   | Nee       | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 351           | 84              | 3,0         | 0,8                       | 9,5               | 1,1                     | 3,9              | 0,47         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 431           | 103             | 2,3         | 0,5                       | 14,7              | 3,0                     | 5,2              | 0,69         |
|  | Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 325           | 77              | 1,6         | 0,4                       | 10,4              | 3,6                     | 4,4              | 0,75         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 296           | 70              | 2,3         | 0,7                       | 7,0               | 1,4                     | 4,9              | 0,57         |
|  | Nee                  | Nee       | ●●                  | ●●                   | ●●                    | 540             | 449           | 107             | 4,9         | 1,4                       | 11,0              | 2,3                     | 4,4              | 0,69         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 334           | 80              | 2,5         | 0,6                       | 8,9               | 0,9                     | 4,4              | 0,73         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 465           | 110             | 1,2         | 0,3                       | 17,9              | 2,5                     | 5,8              | 0,85         |
|  | Ja                   | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 450           | 107             | 1,9         | 0,8                       | 16,8              | 3,8                     | 4,9              | 0,56         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 383           | 91              | 3,3         | 0,7                       | 9,9               | 3,0                     | 4,7              | 0,70         |
|  | Nee                  | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 516           | 123             | 2,8         | 0,6                       | 18,3              | 2,9                     | 5,5              | 0,73         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 500             | 390           | 93              | 3,2         | 0,5                       | 9,8               | 2,8                     | 5,3              | 0,69         |
|  | Ja                   | Nee       | ●●                  | ●                    | ●                     | 540             | 419           | 101             | 5,1         | 2,8                       | 8,3               | 2,5                     | 4,4              | 0,97         |
|  | Nee                  | Nee       | ●●                  | ●                    | ●                     | 500             | 565           | 137             | 5,7         | 3,6                       | 13,5              | 1,4                     | 6,8              | 0,69         |
|  | Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 540             | 333           | 79              | 2,4         | 0,9                       | 8,8               | 1,1                     | 4,9              | 0,53         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●                  | ●●                   | ●●                    | 500             | 476           | 114             | 5,7         | 1,3                       | 7,3               | 1,6                     | 7,5              | 0,74         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 311           | 74              | 2,6         | 0,5                       | 7,6               | 1,4                     | 4,7              | 0,65         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 483           | 115             | 5,0         | 0,9                       | 10,8              | 4,0                     | 5,8              | 0,89         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 424           | 101             | 1,7         | 0,3                       | 13,9              | 1,5                     | 6,3              | 0,71         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 364           | 87              | 2,2         | 0,5                       | 9,7               | 1,8                     | 5,9              | 0,77         |
|  | Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 327           | 78              | 1,2         | 0,3                       | 11,1              | 2,7                     | 5,0              | 0,48         |
|  | Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 495             | 342           | 82              | 3,1         | 1,5                       | 8,2               | 1,1                     | 4,6              | 0,68         |
|  | Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 490             | 350           | 83              | 1,8         | 0,5                       | 11,7              | 3,7                     | 4,2              | 0,57         |
|  | Nee                  | Nee       | ●●                  | ●                    | ●                     | 470             | 460           | 109             | 6,5         | 2,3                       | 8,7               | 1,1                     | 3,8              | 0,60         |
|  | Ja                   | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 396           | 94              | 1,8         | 0,4                       | 14,0              | 6,9                     | 4,6              | 0,83         |
|  | Ja                   | Nee       | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 335           | 80              | 2,7         | 0,7                       | 9,5               | 3,0                     | 3,8              | 0,57         |
|  | Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 540             | 361           | 87              | 3,1         | 2,2                       | 8,7               | 1,2                     | 4,9              | 0,56         |

# Voedingswijzer

Prijscodering

## Maaltijden



### Vis

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 208208 | 41 | Pasta in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten   | C |
| 124506 | 42 | Thaise viscurry met groenten en witte rijst   | C |
| 99212  | 43 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook | B |
| 208210 | 44 | Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen     | A |
| 208212 | 45 | Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes                | C |
| 208214 | 46 | Lekkerbekje met ravigottesaus, doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree             | C |



### Vegetarisch

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 208215 | 48 | Vegetarische saté met sajoerboontjes en bami goreng                             | B |
| 208217 | 49 | Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en zilvervliesrijst           | C |
| 143172 | 50 | Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree             | B |
| 99202  | 51 | Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree | B |
| 208219 | 52 | Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes                           | A |
| 208222 | 53 | Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje                                   | A |
| 208224 | 54 | Volkoren macaronischotel vegetarisch  | B |
| 208225 | 55 | Hutspot met groenteburger in tomaten-groentesaus                                | B |
| 208227 | 56 | Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng                 | B |
| 208228 | 57 | Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen            | B |
| 208229 | 58 | Groentelasagne met spinazie   | B |
| 208230 | 59 | Foeyonghai met atjar tjampoer en bami goreng                                    | C |
| 143165 | 60 | Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten                              | B |
| 176388 | 61 | Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes                 | A |



## Kleine maaltijden

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 175366 | 62 | Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen     | B |
| 175367 | 63 | Spaghetti bolognese  | A |
| 175380 | 64 | Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree            | C |
| 175374 | 65 | Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes         | B |
| 208243 | 66 | Hutspot met kipfilet in jus  | B |
| 175370 | 67 | Varkensgehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | B |
| 175372 | 68 | Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus                       | A |
| 175381 | 69 | Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng             | C |
| 175379 | 70 | Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen | B |
| 175382 | 71 | Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten                   | B |
| 206081 | 72 | Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon                              | C |
| 206077 | 73 | Hete bliksem met abdijbierschotel                                    | C |

●●●  
Bij voorkeur

●●  
Middenweg

●  
Bij uitzondering

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<br>groente | eiwitrijk | energie-<br>beperkt | laag in<br>verz. vet | diabetes<br>richtlijn | gewicht<br>gram | energie<br>kj | energie<br>kcal | vet<br>gram | waarvan verz.<br>vet gram | koolhydr.<br>gram | waarvan<br>suikers gram | eiwitten<br>gram | zout<br>gram |
|-----|-----|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| Ja  | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 540                  | 498                   | 120             | 5,2           | 2,9             | 12,2        | 2,1                       | 4,9               | 0,66                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●                   | ●●        | ●●                  | 540                  | 395                   | 94              | 2,3           | 1,1             | 12,9        | 2,1                       | 5,2               | 0,67                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 378                   | 90              | 4,1           | 0,9             | 7,5         | 1,4                       | 5,0               | 0,63                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 338                   | 80              | 2,1           | 0,4             | 9,9         | 2,6                       | 4,7               | 0,44                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 450                  | 509                   | 123             | 4,6           | 1,9             | 12,9        | 1,9                       | 5,8               | 0,67                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 540                  | 450                   | 109             | 5,2           | 2,4             | 9,1         | 1,9                       | 5,2               | 0,72                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 450                  | 597                   | 143             | 6,6           | 1,3             | 12,4        | 5,2                       | 6,8               | 0,81                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 473                   | 112             | 1,9           | 0,2             | 18,4        | 6,5                       | 4,5               | 0,51                    |                  |              |
| Ja  | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 540                  | 356                   | 86              | 3,1           | 1,3             | 8,8         | 1,4                       | 4,5               | 0,75                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 338                   | 81              | 3,6           | 0,9             | 8,6         | 3,0                       | 2,7               | 0,74                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 450                  | 511                   | 122             | 4,6           | 0,5             | 13,5        | 5,4                       | 4,4               | 0,82                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 450                  | 518                   | 124             | 5,0           | 1,0             | 14,7        | 3,7                       | 4,4               | 0,58                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 450                  | 452                   | 107             | 2,1           | 0,2             | 15,8        | 3,5                       | 5,3               | 0,75                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 344                   | 82              | 2,4           | 0,8             | 10,6        | 3,4                       | 3,3               | 0,84                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 521                   | 125             | 5,0           | 0,8             | 13,3        | 3,8                       | 5,5               | 0,73                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●●                  | ●         | ●                   | 450                  | 340                   | 81              | 3,2           | 1,3             | 9,4         | 1,9                       | 3,2               | 0,50                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●●        | ●●                  | 540                  | 387                   | 92              | 3,3           | 1,2             | 11,8        | 3,3                       | 3,5               | 0,74                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●                   | ●●●       | ●●●                 | 450                  | 480                   | 114             | 4,3           | 1,1             | 13,3        | 6,2                       | 5,0               | 0,79                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●                   | ●         | ●                   | 540                  | 505                   | 122             | 4,5           | 2,2             | 13,2        | 1,9                       | 5,4               | 0,61                    |                  |              |
| Ja  | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 540                  | 367                   | 88              | 3,0           | 0,9             | 10,0        | 1,8                       | 3,9               | 0,81                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●        | ●●                  | 350                  | 360                   | 86              | 2,9           | 1,2             | 8,7         | 1,1                       | 5,5               | 0,46                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 455                   | 108             | 2,5           | 0,5             | 15,6        | 2,9                       | 5,2               | 0,63                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 328                   | 78              | 2,1           | 0,2             | 9,5         | 4,2                       | 4,6               | 0,70                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●        | ●●                  | 350                  | 394                   | 94              | 4,2           | 1,2             | 7,7         | 1,2                       | 5,5               | 0,75                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 339                   | 81              | 2,4           | 0,8             | 8,0         | 2,0                       | 6,2               | 0,64                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 384                   | 91              | 3,4           | 0,9             | 9,5         | 3,1                       | 5,3               | 0,76                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●         | ●                   | 350                  | 428                   | 103             | 4,9           | 1,8             | 8,0         | 0,8                       | 5,9               | 0,75                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 402                   | 96              | 2,1           | 0,5             | 13,4        | 6,5                       | 4,9               | 0,88                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●●                  | ●         | ●                   | 350                  | 500                   | 120             | 7,0           | 2,8             | 8,5         | 2,1                       | 5,0               | 0,46                    |                  |              |
| Nee | Nee | ●●●                  | ●         | ●                   | 350                  | 480                   | 115             | 3,8           | 2,0             | 14,1        | 1,9                       | 4,8               | 0,59                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 397                   | 95              | 3,8           | 0,5             | 8,0         | 1,3                       | 6,1               | 0,71                    |                  |              |
| Nee | Ja  | ●●●                  | ●●●       | ●●●                 | 350                  | 357                   | 85              | 2,4           | 0,8             | 10,5        | 3,6                       | 4,6               | 0,82                    |                  |              |

# Voedingswijzer

## + Lekker voor erbij

|        |    |                                  |
|--------|----|----------------------------------|
| 176418 | 1  | Kippenragout                     |
| 176423 | 2  | Rundergehaktbal in jus           |
| 176430 | 3  | Grootmoeders hachee              |
| 176443 | 4  | Kibbeling                        |
| 176444 | 5  | Kipsaté                          |
| 345489 | 6  | Vegetarische balletjes met jus   |
| 176446 | 7  | Rodekool met appeltjes           |
| 176643 | 8  | Tjap tjoy                        |
| 190201 | 9  | Bloemkool à la crème             |
| 190204 | 10 | Ratatouille                      |
| 176449 | 11 | Witlof à la crème                |
| 190205 | 12 | Bonne femme groenten met spekjes |
| 176450 | 13 | Gekookte aardappelen             |
| 176455 | 14 | Aardappelpuree                   |
| 190207 | 15 | Gebakken aardappeltjes           |
| 176452 | 16 | Nasi goreng                      |
| 176454 | 17 | Bami goreng                      |
| 178055 | 18 | Hutspot                          |

## 🍳 Extra eiwitverrijkte maaltijden

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

## 🍰 Toetjes

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

●●●  
Bij voorkeur

●●  
Middenweg

●  
Bij uitzondering

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend.  
Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

|  | eiwitrijk | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|--|-----------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
|  | Ja        | 175          | 538        | 132          | 8,9      | 5,2                    | 5,0            | 1,2                  | 7,2           | 0,94      |
|  | Nee       | 150          | 809        | 195          | 14,3     | 6,2                    | 6,7            | 0,2                  | 9,6           | 1,31      |
|  | Ja        | 175          | 450        | 107          | 4,1      | 0,1                    | 6,5            | 2,8                  | 10,7          | 0,98      |
|  | Ja        | 100          | 536        | 127          | 3,0      | 0,3                    | 8,6            | 1,0                  | 16,4          | 0,83      |
|  | Ja        | 175          | 717        | 171          | 8,3      | 1,6                    | 10,0           | 7,5                  | 13,5          | 0,98      |
|  | Ja        | 130          | 420        | 100          | 3,2      | 0,4                    | 6,1            | 0,6                  | 9,8           | 1,12      |
|  | Nee       | 150          | 240        | 57           | 0,0      | 0,0                    | 10,8           | 8,9                  | 1,4           | 0,80      |
|  | Nee       | 150          | 212        | 51           | 2,0      | 0,3                    | 5,9            | 2,6                  | 1,5           | 0,75      |
|  | Ja        | 150          | 237        | 57           | 2,9      | 0,6                    | 4,1            | 2,2                  | 2,9           | 0,34      |
|  | Nee       | 175          | 183        | 43           | 1,2      | 0,2                    | 5,9            | 3,8                  | 1,6           | 0,85      |
|  | Nee       | 150          | 239        | 60           | 3,2      | 2,8                    | 5,3            | 2,5                  | 1,4           | 0,60      |
|  | Nee       | 175          | 403        | 96           | 2,9      | 0,5                    | 13,2           | 2,0                  | 2,9           | 0,64      |
|  | Nee       | 150          | 371        | 88           | 0,0      | 0,0                    | 19,0           | 1,0                  | 2,0           | 0,01      |
|  | Nee       | 150          | 405        | 96           | 2,9      | 0,7                    | 14,8           | 1,0                  | 2,1           | 0,52      |
|  | Nee       | 150          | 510        | 122          | 4,1      | 0,4                    | 18,3           | 1,1                  | 2,0           | 0,52      |
|  | Nee       | 150          | 587        | 140          | 5,1      | 0,9                    | 19,0           | 1,6                  | 2,9           | 1,00      |
|  | Nee       | 150          | 610        | 145          | 4,5      | 0,8                    | 20,0           | 2,2                  | 4,9           | 0,93      |
|  | Nee       | 175          | 348        | 83           | 2,9      | 1,1                    | 11,7           | 3,1                  | 1,5           | 0,55      |

| >150 gram groente | eiwitrijk | energie-beperkt | laag in verz. vet | diabetes richtlijn | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|-------------------|-----------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●                 | ●                  | 350          | 519        | 125          | 4,6      | 3,0                    | 11,3           | 1,0                  | 8,6           | 0,75      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●●                | ●●                 | 350          | 591        | 141          | 6,4      | 1,8                    | 11,4           | 5,4                  | 8,6           | 0,67      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●                 | ●                  | 350          | 559        | 134          | 7,5      | 2,8                    | 7,5            | 0,9                  | 8,7           | 0,87      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●●●               | ●●●                | 350          | 457        | 109          | 4,0      | 1,0                    | 8,9            | 2,0                  | 8,6           | 0,83      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●●                | ●●                 | 350          | 409        | 97           | 2,5      | 1,3                    | 9,3            | 3,0                  | 8,7           | 0,85      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●●●               | ●●●                | 350          | 571        | 136          | 3,8      | 0,8                    | 16,2           | 2,7                  | 8,7           | 0,78      |
| Nee               | Ja        | ●●              | ●                 | ●                  | 350          | 603        | 145          | 7,6      | 3,1                    | 9,8            | 2,0                  | 8,6           | 0,64      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●●●               | ●●●                | 350          | 535        | 127          | 4,0      | 0,8                    | 13,1           | 6,0                  | 9,2           | 0,87      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●                 | ●                  | 350          | 417        | 100          | 3,3      | 2,2                    | 7,5            | 1,7                  | 9,3           | 0,75      |
| Nee               | Ja        | ●●              | ●                 | ●                  | 350          | 677        | 162          | 7,9      | 2,5                    | 12,3           | 2,4                  | 8,6           | 0,67      |
| Nee               | Ja        | ●●●             | ●                 | ●                  | 350          | 475        | 114          | 4,5      | 1,7                    | 8,9            | 3,1                  | 8,6           | 0,76      |

|  | eiwitrijk | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|--|-----------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
|  | Nee       | 150          | 435        | 103          | 3,5      | 2,2                    | 14,5           | 11,1                 | 3,3           | 0,13      |
|  | Nee       | 150          | 439        | 104          | 3,3      | 2,1                    | 15,4           | 11,8                 | 3,2           | 0,14      |
|  | Nee       | 150          | 427        | 101          | 3,3      | 2,1                    | 14,7           | 11,1                 | 3,2           | 0,14      |
|  | Nee       | 150          | 428        | 102          | 3,3      | 2,1                    | 14,8           | 11,2                 | 3,2           | 0,14      |
|  | Nee       | 150          | 435        | 103          | 3,4      | 2,1                    | 15,0           | 11,3                 | 3,2           | 0,14      |
|  | Nee       | 200          | 519        | 124          | 4,5      | 3,3                    | 17,0           | 15,0                 | 3,5           | 0,16      |
|  | Nee       | 150          | 554        | 102          | 3,3      | 2,1                    | 15,0           | 11,0                 | 3,2           | 0,14      |
|  | Nee       | 150          | 387        | 92           | 1,5      | 1,0                    | 15,0           | 14,4                 | 4,4           | 0,20      |
|  | Ja        | 150          | 448        | 106          | 2,8      | 2,1                    | 13,7           | 13,1                 | 6,4           | 0,00      |
|  | Nee       | 90           | 1056       | 252          | 11,5     | 9,2                    | 28,2           | 21,8                 | 5,6           | 0,17      |
|  | Nee       | 80           | 981        | 234          | 8,8      | 6,8                    | 30,6           | 19,8                 | 4,7           | 0,16      |
|  | Nee       | 75           | 1086       | 259          | 10,4     | 7,6                    | 33,8           | 21,0                 | 4,5           | 0,23      |
|  | Nee       | 150          | 501        | 121          | 4,8      | 3,8                    | 17,9           | 8,5                  | 1,6           | 0,08      |
|  | 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      |

# Voedingswijzer

## Fijngemalen en smeug

### IDDSI 5

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 176529 | 1  | Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen               | C |
| 176536 | 2  | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden      | C |
| 176537 | 3  | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden                         | A |
| 176540 | 4  | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree           | C |
| 176572 | 5  | Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden | B |
| 176577 | 6  | Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden                        | B |
| 176587 | 7  | Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree              | B |
| 176590 | 8  | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot                                      | B |
| 176591 | 9  | Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen               | A |
| 176594 | 10 | Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden         | C |
| 176595 | 11 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree     | B |
| 176502 | 12 | Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle                            | B |
| 176503 | 13 | Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree   | C |
| 176504 | 14 | Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoy en nasi goreng              | A |
| 176507 | 15 | Omelet champignon in kokossaus met sajoerboontjes en witte rijst             | B |

## 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           |
| 271172 | 7 | Aspergesoep vegetarisch          |
| 672564 | 8 | Thaise kippensoep                |
| 182962 | 7 | Erwtensoen met spekjes           |
| 143158 | 8 | Pompoensoep                      |



●●● Bij voorkeur  
 ●● Middenweg  
 ● Bij uitzondering

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend.  
 Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

|     |     | >150 gram groente | eiwitrijk | energie-beperkt | laag in verz. vet | diabetes richtlijn | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|-----|-----|-------------------|-----------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 346        | 84           | 4,0      | 2,1                    | 6,2            | 1,7                  | 5,0           | 0,46      |
| Ja  | Nee | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 364        | 88           | 3,3      | 1,9                    | 9,2            | 4,4                  | 4,2           | 0,51      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 387        | 93           | 4,2      | 2,2                    | 7,8            | 2,9                  | 5,4           | 0,57      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 350        | 84           | 3,3      | 1,9                    | 8,5            | 3,7                  | 4,2           | 0,62      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 358        | 87           | 3,7      | 2,6                    | 7,2            | 1,9                  | 5,6           | 0,60      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 367        | 88           | 3,9      | 2,3                    | 8,0            | 2,5                  | 4,7           | 0,59      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 430        | 104          | 4,1      | 3,0                    | 8,9            | 4,0                  | 6,8           | 0,63      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 393        | 95           | 3,6      | 2,6                    | 8,9            | 1,0                  | 5,7           | 0,64      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 419        | 101          | 4,9      | 2,4                    | 8,1            | 2,1                  | 5,1           | 0,47      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 325        | 78           | 3,3      | 1,8                    | 6,6            | 1,7                  | 4,9           | 0,52      |
| Ja  | Nee | ●●                | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 470        | 113          | 6,6      | 2,7                    | 6,7            | 1,9                  | 5,6           | 0,43      |
| Nee | Nee | ●●                | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 471        | 114          | 6,8      | 2,5                    | 7,1            | 2,0                  | 4,8           | 0,59      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 371        | 90           | 4,4      | 2,9                    | 7,3            | 2,2                  | 5,6           | 0,55      |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             |                   |                    | 450          | 432        | 103          | 5,0      | 0,9                    | 8,3            | 4,3                  | 5,4           | 0,51      |
| Nee | Nee | ●●●               | ●         | ●               |                   |                    | 450          | 432        | 105          | 5,9      | 4,0                    | 7,6            | 2,5                  | 4,5           | 0,58      |

|     | eiwitrijk | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|-----|-----------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| Ja  |           | 200          | 84         | 20           | 0,8      | 0,3                    | 1,0            | 0,5                  | 1,9           | 0,25      |
| Ja  |           | 200          | 93         | 22           | 0,4      | 0,1                    | 1,5            | 0,1                  | 3,0           | 0,25      |
| Nee |           | 200          | 138        | 33           | 0,2      | 0,1                    | 6,2            | 2,7                  | 1,3           | 0,29      |
| Nee |           | 200          | 164        | 39           | 1,0      | 0,3                    | 5,3            | 2,3                  | 1,9           | 0,28      |
| Nee |           | 200          | 276        | 70           | 5,2      | 4,8                    | 3,3            | 0,7                  | 1,4           | 0,26      |
| Nee |           | 200          | 285        | 71           | 4,8      | 4,3                    | 4,1            | 1,5                  | 1,8           | 0,23      |
| Nee |           | 200          | 153        | 36           | 1,5      | 1,0                    | 4,2            | 1,6                  | 1,3           | 0,25      |
| Ja  |           | 200          | 112        | 27           | 0,6      | 0,3                    | 3,2            | 2,0                  | 1,8           | 0,21      |
| Ja  |           | 200          | 346        | 82           | 0,9      | 0,4                    | 13,7           | 1,6                  | 5,5           | 0,25      |
| Nee |           | 200          | 322        | 81           | 6,1      | 4,6                    | 4,3            | 3,3                  | 1,1           | 0,23      |

# Voedingswijzer

## ☆ Seizoensspecials zoutarm

Prijscodering

### Lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 14 SEPTEMBER 2025

|        |   |  |   |
|--------|---|--|---|
| 208306 | 5 | Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles               | C |
| 208339 | 6 | Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree   | C |
| 176374 | 7 | Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen | C |

### Herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 15 SEPTEMBER 2025 T/M 15 MAART 2026

|        |   |  |   |
|--------|---|--|---|
| 208308 | 5 | Spruitenstampot met runderstooflapje in jus                | C |
| 176389 | 6 | Zuurkoolstampot met speklapje in jus                       | A |
| 652909 | 7 | Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes | C |

## ☆ Feestelijke seizoensmaaltijden zoutarm

### Het is weer aspergetijd! BESCHIKBAAR VAN 17 MAART T/M 15 JUNI 2025

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

### Zomerspecials BESCHIKBAAR VAN 16 JUNI T/M 28 SEPTEMBER 2025

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

### Het wilde seizoen is begonnen BESCHIKBAAR VAN 29 SEPTEMBER T/M 7 DECEMBER 2025

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

### Vier de kerst BESCHIKBAAR VAN 8 DECEMBER 2025 T/M 4 JANUARI 2026

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

### Winterse smaken BESCHIKBAAR VAN 5 JANUARI T/M 15 MAART 2026

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

●●● Bij voorkeur  
 ●● Middenweg  
 ● Bij uitzondering

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 | waaraan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|-----|-----|-------------------|-----------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| Ja  | Nee | ●●                | ●●●       | ●●●             | 450               | 497                | 118          | 3,3        | 0,6          | 15,0     | 4,1                    | 5,8            | 0,17                 |               |           |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 450               | 464                | 111          | 4,9        | 1,0          | 9,1      | 2,0                    | 7,0            | 0,13                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 329                | 79           | 2,1        | 0,5          | 8,9      | 2,1                    | 5,2            | 0,29                 |               |           |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●●        | ●●              | 450               | 385                | 92           | 3,6        | 1,1          | 8,6      | 1,7                    | 5,5            | 0,19                 |               |           |
| Nee | Nee | ●●                | ●         | ●               | 540               | 449                | 108          | 6,4        | 2,1          | 8,5      | 1,4                    | 3,4            | 0,23                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 495               | 374                | 89           | 2,7        | 0,7          | 9,8      | 3,1                    | 5,4            | 0,28                 |               |           |
| Ja  | Nee | ●●●               | ●         | ●               | 450               | 445                | 108          | 7,0        | 4,0          | 8,0      | 1,1                    | 2,2            | 0,25                 |               |           |
| Ja  | Nee | ●●●               | ●         | ●               | 475               | 372                | 90           | 5,3        | 3,0          | 6,8      | 1,3                    | 2,8            | 0,27                 |               |           |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 540               | 319                | 76           | 2,8        | 0,6          | 8,0      | 1,3                    | 4,3            | 0,12                 |               |           |
| Nee | Nee | ●●                | ●         | ●               | 500               | 496                | 120          | 7,3        | 3,5          | 7,4      | 1,1                    | 5,1            | 0,28                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●                | ●●●       | ●●●             | 500               | 420                | 100          | 2,9        | 0,9          | 12,7     | 1,1                    | 5,3            | 0,26                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 470               | 364                | 87           | 2,9        | 0,7          | 8,5      | 1,7                    | 5,7            | 0,13                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●         | ●               | 500               | 312                | 75           | 2,2        | 1,3          | 8,1      | 1,6                    | 4,7            | 0,26                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 413                | 100          | 4,3        | 1,1          | 8,5      | 1,8                    | 5,1            | 0,20                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 400                | 95           | 3,2        | 0,6          | 10,2     | 4,1                    | 5,0            | 0,30                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●        | ●●              | 500               | 328                | 78           | 2,3        | 1,0          | 8,5      | 4,2                    | 4,9            | 0,28                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 352                | 87           | 2,9        | 0,8          | 9,2      | 3,1                    | 4,4            | 0,23                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 342                | 81           | 0,6        | 0,1          | 11,9     | 1,8                    | 5,3            | 0,26                 |               |           |
| Nee | Ja  | ●●●               | ●         | ●               | 500               | 409                | 99           | 4,7        | 2,2          | 7,5      | 1,4                    | 5,6            | 0,29                 |               |           |
| Ja  | Nee | ●●●               | ●         | ●               | 500               | 393                | 95           | 4,8        | 2,0          | 7,5      | 1,7                    | 4,7            | 0,25                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●         | ●               | 500               | 350                | 84           | 3,1        | 1,4          | 8,5      | 2,2                    | 4,7            | 0,17                 |               |           |
| Ja  | Nee | ●                 | ●●●       | ●●●             | 500               | 591                | 141          | 5,3        | 0,7          | 16,8     | 1,8                    | 5,4            | 0,27                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 485               | 373                | 89           | 3,1        | 0,5          | 8,7      | 3,1                    | 5,4            | 0,28                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 289                | 69           | 1,4        | 0,5          | 8,1      | 2,4                    | 4,8            | 0,26                 |               |           |
| Ja  | Nee | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 354                | 84           | 2,2        | 0,5          | 10,9     | 2,5                    | 4,0            | 0,22                 |               |           |
| Ja  | Ja  | ●●●               | ●●●       | ●●●             | 500               | 329                | 78           | 2,7        | 0,6          | 7,7      | 2,0                    | 4,6            | 0,25                 |               |           |

# Voedingswijzer

## Maaltijden zoutarm

Prijscodering



### Rundvlees

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 208245 | 8  | Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen   | C |
| 208246 | 9  | Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie                   | A |
| 208249 | 10 | Runderstoofflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree      | C |
| 208251 | 11 | Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook | B |
| 208252 | 12 | Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen                           | C |
| 208253 | 13 | Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen                 | A |
| 208254 | 14 | Hutspot met Hollandse hachee   | C |



### Gevogelte

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 208256 | 15 | Kipsatésaus met tjap tjoy en nasi goreng                              | B |
| 208258 | 16 | Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes          | B |
| 208259 | 17 | Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden | B |
| 208260 | 18 | Preistamppot met kalkoenrollade in jus                                | C |
| 208265 | 19 | Volkoren macaroni met kip, spek, prei en champignon                   | B |
| 208266 | 20 | Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen      | B |



### Varkensvlees

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 208267 | 21 | Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen        | B |
| 208207 | 22 | Andjviestamppot met speklapjes in jus                                      | C |
| 208269 | 23 | Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng                   | C |
| 208270 | 24 | Hamlapje in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen | C |
| 208272 | 25 | Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree                          | A |
| 208273 | 26 | Halskarbonade in jus, witlof à la crème en gekookte krieltjes              | B |



### Vis

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 208275 | 27 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook | B |
| 208277 | 28 | Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes                | C |
| 208278 | 29 | Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst                                      | C |
| 208282 | 30 | Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen     | A |



### Vegetarisch

|        |    |  |   |
|--------|----|--|---|
| 208286 | 31 | Vegetarische saté met sajoerboontjes en zilvervliesrijst             | B |
| 208291 | 32 | Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes                | A |
| 208295 | 33 | Volkoren macaronischotel vegetarisch                                 | B |
| 207900 | 34 | Gadogado met zilvervliesrijst en een gekookt eitje                   | A |
| 208298 | 35 | Volkoren spaghetti-schotel vegetarisch                               | A |
| 208301 | 36 | Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen | B |
| 208305 | 37 | Vegetarische hachee met rode bietjes en aardappelpuree               | B |



## Kleine maaltijden zoutarm

Prijscodering

|        |    |   |   |
|--------|----|---|---|
| 190189 | 38 | Spaghetti bolognese   | A |
| 190190 | 39 | Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree           | C |
| 190191 | 40 | Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes        | B |
| 190194 | 41 | Varkengehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | B |
| 190196 | 42 | Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng            | C |
| 206086 | 43 | Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon                             | C |
| 206079 | 44 | Hete bliksem met abdijbierschotel                                   | C |

●●● Bij voorkeur  
●● Middenweg  
● Bij uitzondering






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<br>groente | eiwitrijk | energie-<br>beperkt | laag in<br>verz. vet | diabetes<br>richtlijn | gewicht<br>gram | energie<br>kj | energie<br>kcal | vet<br>gram | waarvan verz.<br>vet gram | koolhydr.<br>gram | waarvan<br>suikers gram | eiwitten<br>gram | zout<br>gram |
|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 450             | 356           | 85              | 2,8         | 1,1                       | 9,9               | 2,1                     | 4,3              | 0,17         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 450             | 319           | 76              | 2,5         | 1,2                       | 6,7               | 2,0                     | 5,8              | 0,19         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 349           | 83              | 2,2         | 0,5                       | 10,1              | 4,1                     | 4,9              | 0,10         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 330           | 79              | 3,0         | 0,9                       | 7,0               | 1,7                     | 5,5              | 0,10         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 331           | 79              | 1,8         | 0,6                       | 10,1              | 2,9                     | 4,6              | 0,16         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 450             | 383           | 92              | 3,9         | 1,2                       | 8,6               | 1,2                     | 4,7              | 0,13         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 378           | 90              | 2,9         | 0,9                       | 10,5              | 3,2                     | 4,7              | 0,26         |
| Ja                   | Ja        | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 482           | 115             | 5,0         | 0,9                       | 10,2              | 3,5                     | 6,6              | 0,22         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 442           | 106             | 4,8         | 1,0                       | 7,4               | 1,5                     | 7,3              | 0,14         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 450             | 335           | 81              | 3,2         | 1,5                       | 7,4               | 1,6                     | 4,9              | 0,11         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 439           | 105             | 4,9         | 1,0                       | 8,9               | 1,6                     | 6,0              | 0,19         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 412           | 98              | 2,1         | 0,6                       | 12,0              | 1,6                     | 7,1              | 0,24         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 343           | 82              | 1,9         | 0,8                       | 9,4               | 1,3                     | 5,8              | 0,06         |
| Nee                  | Nee       | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 450             | 419           | 100             | 4,0         | 1,4                       | 11,2              | 3,6                     | 3,8              | 0,09         |
| Nee                  | Nee       | ●●                  | ●                    | ●                     | 450             | 475           | 114             | 6,9         | 2,4                       | 8,6               | 1,4                     | 3,7              | 0,16         |
| Nee                  | Nee       | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 388           | 92              | 1,7         | 0,4                       | 14,0              | 6,7                     | 4,6              | 0,30         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 450             | 363           | 88              | 2,8         | 2,0                       | 8,9               | 1,1                     | 5,6              | 0,16         |
| Nee                  | Nee       | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 450             | 418           | 101             | 5,4         | 1,3                       | 7,5               | 1,5                     | 4,7              | 0,14         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 450             | 356           | 86              | 3,1         | 1,6                       | 8,9               | 1,3                     | 5,0              | 0,14         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 424           | 101             | 5,3         | 1,1                       | 7,4               | 1,5                     | 5,5              | 0,19         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 450             | 458           | 111             | 4,4         | 2,1                       | 11,0              | 1,8                     | 5,6              | 0,26         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●                    | ●                     | 450             | 393           | 94              | 2,8         | 1,5                       | 11,7              | 2,3                     | 5,2              | 0,19         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 450             | 342           | 81              | 2,5         | 0,4                       | 8,7               | 2,6                     | 5,2              | 0,15         |
| Nee                  | Nee       | ●                   | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 551           | 131             | 4,1         | 1,0                       | 16,2              | 4,1                     | 6,2              | 0,18         |
| Ja                   | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 510           | 122             | 4,1         | 0,5                       | 14,1              | 5,2                     | 4,5              | 0,24         |
| Ja                   | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 457           | 109             | 2,0         | 0,2                       | 16,2              | 3,4                     | 5,2              | 0,18         |
| Ja                   | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 526           | 126             | 5,3         | 1,0                       | 14,6              | 3,7                     | 4,4              | 0,18         |
| Ja                   | Nee       | ●●                  | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 470           | 112             | 2,6         | 0,3                       | 15,7              | 3,4                     | 5,2              | 0,18         |
| Ja                   | Nee       | ●●●                 | ●                    | ●                     | 540             | 331           | 79              | 2,9         | 1,4                       | 9,5               | 2,0                     | 2,9              | 0,18         |
| Ja                   | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 540             | 343           | 82              | 1,9         | 0,4                       | 10,8              | 3,8                     | 4,3              | 0,17         |
| Nee                  | Nee       | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 350             | 471           | 112             | 2,8         | 0,6                       | 15,7              | 2,9                     | 5,5              | 0,15         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 350             | 307           | 73              | 1,4         | 0,3                       | 9,7               | 4,4                     | 4,6              | 0,17         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●                   | ●●                    | 350             | 357           | 87              | 3,8         | 1,2                       | 6,4               | 1,5                     | 5,5              | 0,16         |
| Nee                  | Nee       | ●●●                 | ●                    | ●                     | 350             | 488           | 117             | 6,5         | 2,1                       | 9,3               | 3,4                     | 4,5              | 0,12         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 350             | 392           | 93              | 1,4         | 0,4                       | 13,9              | 6,6                     | 5,7              | 0,20         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 350             | 374           | 89              | 3,1         | 0,6                       | 8,7               | 1,7                     | 5,7              | 0,21         |
| Nee                  | Ja        | ●●●                 | ●●●                  | ●●●                   | 350             | 363           | 86              | 2,2         | 0,5                       | 11,0              | 3,9                     | 5,0              | 0,26         |





# Voedingswijzer

Prijscodering

## Fijngemalen en smeug zoutarm

| Icon  | Categorie           | Code   | Portie | Naam  | Prijs |
|---|---------------------|--------|--------|---|-------|
|  | <b>Rundvlees</b>    | 176508 | 1      | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden     | C     |
|   |                     | 176510 | 2      | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden                        | A     |
|  | <b>Gevogelte</b>    | 176512 | 3      | Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree             | B     |
|   |                     | 176516 | 4      | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot                                     | B     |
|  | <b>Varkensvlees</b> | 176519 | 5      | Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen | C     |
|  | <b>Vis</b>          | 176524 | 6      | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree    | B     |
|  | <b>Vegetarisch</b>  | 176527 | 7      | Vegetarische balletjes in satésaus met sajoer lodeh en nasi goreng          | A     |

## Gluten- & lactosevrij

| Icon  | Categorie           | Code   | Portie | Naam   | Prijs |
|---|---------------------|--------|--------|--|-------|
|    | <b>Rundvlees</b>    | 208320 | 1      | Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst                                   |       |
|   |                     | 208321 | 2      | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden                  |       |
|   |                     | 208322 | 3      | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden                                     |       |
|   |                     | 208324 | 4      | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree                       |       |
|  | <b>Gevogelte</b>    | 208325 | 5      | Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden             |       |
|   |                     | 208326 | 6      | Kipsatésaus met sajoer lodeh en nasi goreng  |       |
|   |                     | 208327 | 7      | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot  |       |
|  | <b>Varkensvlees</b> | 208329 | 8      | Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen                               |       |
|   |                     | 208332 | 9      | Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng                                 |       |
|   |                     | 208333 | 10     | Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen              |       |
|  | <b>Vis</b>          | 208330 | 11     | Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree                 |       |
|   |                     | 208334 | 12     | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden |       |
|   |                     | 208335 | 13     | Zalmfilet in kervelsaus en penne met groenten  |       |
|  | <b>Vegetarisch</b>  | 208337 | 14     | Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst  |       |
|   |                     | 208338 | 15     | Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes                             |       |

●●● Bij voorkeur ●● Middenweg ● Bij uitzondering

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

| >150 gram groente |     | eiwitrijk |     |     | energie-beperkt | laag in verz. vet | diabetes richtlijn | gewicht gram | energie kJ | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|-------------------|-----|-----------|-----|-----|-----------------|-------------------|--------------------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|---------------|-----------|
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●   | ●   | 450             | 383               | 92                 | 3,2          | 1,9        | 9,2          | 4,2      | 5,8                    | 0,25           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●   | ●   | 450             | 389               | 94                 | 4,4          | 2,3        | 7,6          | 2,9      | 5,3                    | 0,24           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●   | ●   | 450             | 342               | 82                 | 2,8          | 1,8        | 9,0          | 4,1      | 4,2                    | 0,17           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●   | ●   | 450             | 397               | 96                 | 3,7          | 2,6        | 8,8          | 1,0      | 6,0                    | 0,23           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●   | ●   | 450             | 344               | 83                 | 3,5          | 2,5        | 6,4          | 2,3      | 5,2                    | 0,14           |                      |               |           |
| Ja                | Nee | ●●        | ●   | ●   | 450             | 476               | 115                | 6,8          | 2,7        | 6,4          | 1,9      | 5,7                    | 0,24           |                      |               |           |
| Nee               | Nee | ●●●       | ●   | ●   | 450             | 457               | 109                | 5,5          | 1,8        | 8,8          | 4,1      | 5,3                    | 0,17           |                      |               |           |
| >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  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 392               | 94                 | 1,4          | 0,4        | 14,0         | 1,8      | 5,1                    | 0,66           |                      |               |           |
| Ja                | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 305               | 72                 | 0,4          | 0,1        | 11,5         | 3,9      | 4,8                    | 0,62           |                      |               |           |
| Ja                | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 352               | 84                 | 3,2          | 0,7        | 8,4          | 2,6      | 4,8                    | 0,87           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 351               | 84                 | 2,0          | 0,3        | 10,5         | 3,4      | 5,0                    | 0,63           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 319               | 76                 | 2,7          | 0,4        | 7,1          | 1,4      | 5,3                    | 0,69           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●        | ●   | ●   | 450             | 497               | 119                | 5,2          | 2,1        | 10,9         | 3,6      | 6,4                    | 0,73           |                      |               |           |
| Nee               | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 314               | 75                 | 1,7          | 0,3        | 8,5          | 1,0      | 5,6                    | 0,73           |                      |               |           |
| Ja                | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 288               | 69                 | 1,1          | 0,2        | 8,6          | 1,3      | 5,2                    | 0,76           |                      |               |           |
| Ja                | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 385               | 91                 | 1,1          | 0,3        | 15,0         | 6,6      | 4,9                    | 0,70           |                      |               |           |
| Ja                | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 304               | 72                 | 1,5          | 0,3        | 8,0          | 1,5      | 5,7                    | 0,80           |                      |               |           |
| Ja                | Ja  | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 345               | 82                 | 2,6          | 0,4        | 8,8          | 2,7      | 5,2                    | 0,45           |                      |               |           |
| Ja                | Nee | ●●        | ●●● | ●●● | 450             | 479               | 115                | 6,6          | 0,9        | 7,1          | 1,1      | 5,6                    | 0,61           |                      |               |           |
| Nee               | Nee | ●●        | ●●● | ●●● | 450             | 627               | 150                | 6,7          | 1,0        | 15,0         | 1,4      | 6,0                    | 0,34           |                      |               |           |
| Ja                | Nee | ●●        | ●   | ●   | 450             | 536               | 128                | 4,0          | 2,2        | 17,1         | 2,2      | 4,4                    | 0,59           |                      |               |           |
| Nee               | Nee | ●●●       | ●●● | ●●● | 450             | 388               | 93                 | 3,9          | 0,7        | 9,2          | 1,3      | 4,2                    | 0,46           |                      |               |           |

# 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