

MAALTIJDBROCHURE 2023/2024

SMAKELIJK



VERS, GEZOND & LEKKER

HET HELE JAAR DOOR

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

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

Genieten van goede en smakelijke maaltijden

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

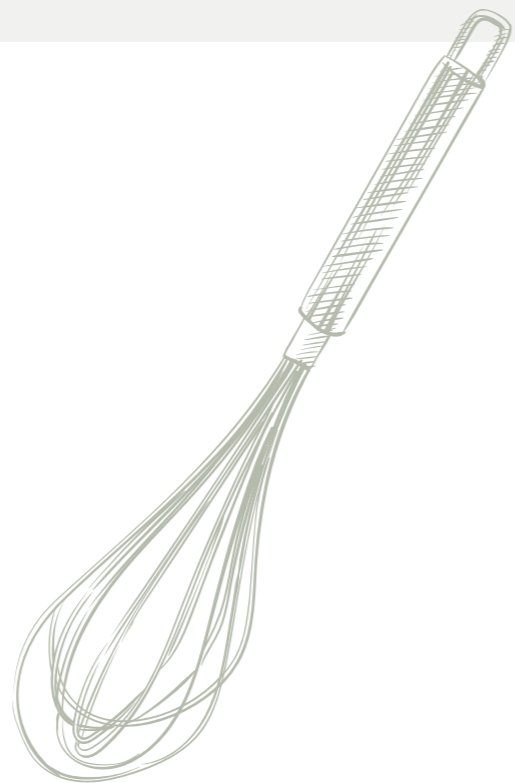
Een bourgondische insteek staat bij ons centraal. Wij vinden namelijk dat eten vooral lekker moet zijn. Daarom bereiden wij onze maaltijden uitsluitend met de beste producten: polderaardappelen, rodekool, uien en spinazie; allemaal van eigen bodem en kraakvers. Ook maken wij bewuste keuzes in de bereidingswijze.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

Specifieke dieetwensen

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

Duurzame keuzes

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



EEN SMAKELIJK VOORWOORD

De jaareditie van Smakelijk is weer uit! Met een ruim aanbod voor het gehele jaar, dat is wel zo gemakkelijk én duurzaam. Onze koks hebben weer hun uiterste best gedaan om de lekkerste maaltijden voor u te koken. Want iedere dag lekker, duurzaam en gezond eten, daar helpen wij u graag bij!

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

Nieuwe maaltijden

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

Kleine maaltijden

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

Mix & Match

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

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

Wij wensen u veel leesplezier en eet Smakelijk!

Inhoud

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

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

Opwarminstructies

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



Makkelijk bewaren

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



Verwarmen 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.



Verwarmen in verpakking

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



Opwarminstructie

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



6 VRAGEN OVER NUTRI-SCORE BEANTWOORD

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

1 Hoe werkt Nutri-Score?

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

2 Waarom hebben onze maaltijden nu al Nutri-Score?

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

3 Hoe scoren de maaltijden in deze brochure?

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



4 Is Nutri-Score een internationaal logo?

Nutri-Score is bedacht in Frankrijk en daar wordt het al een geruime tijd vermeld. Ook in België en Spanje is het logo ingevoerd.

5 Gaat Nutri-Score uit van één portie?

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

6 Zegt Nutri-Score ook iets over duurzaamheid?

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

HOE HERKENT U EEN GEZONDE MAALTIJD?

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



HELDERE SOEP



GEBONDEN SOEP



SEIZOENSSOEP

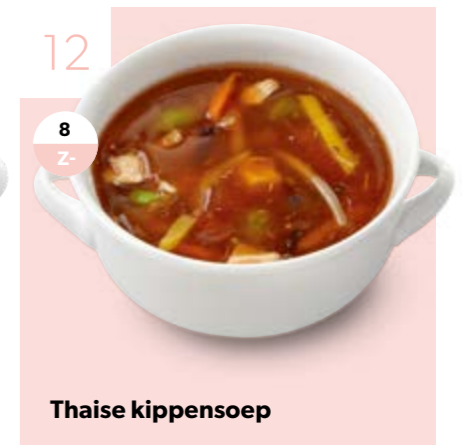


LEKKER SOEP!



LENTE & ZOMER

LEVERBAAR VAN
20 MAART 2023 T/M
17 SEPTEMBER 2023



HERFST & WINTER

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





Maaltijdsoepen

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

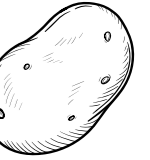
| | | |
|---|---|--|
| <p>1</p> <p>A</p>  <p>Noordzee vissoep</p> | <p>2</p> <p>A</p>  <p>Provençalse vissoep</p> | <p>3</p> <p>A</p>  <p>Chinese tomatensoep</p> |
| <p>4</p> <p>A</p>  <p>Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees</p> | <p>5</p> <p>7 Z-</p>  <p>Erwtensoep met spekjes en worst*</p> | <p>6</p> <p>8 Z-</p>  <p>Bruinebonensoep met spekjes*</p> |

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

Bestelnummer standaard Bestelnummer zoutarm Standaard eiwitrijke maaltijd

DAGVERS EN MET LIEFDE GETEELD

AARDAPPELEN UIT DE POLDER



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

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

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

EEN GEZONDE BODEM

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

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

VERS MET HET MES GESCHILD

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








Seizoensspecials

Om gedurende het jaar smakelijk en gevarieerd te blijven eten, hebben we een aantal seizoensspecialiteiten voor u. Deze maaltijden zijn speciaal voor het seizoen geselecteerd en daarom niet het hele jaar verkrijgbaar. De **lente- / zomermaaltijden** zijn verkrijgbaar vanaf **20 maart 2023 t/m 17 september 2023**. De **herfst- / wintermaaltijden** zijn verkrijgbaar vanaf **18 september 2023 t/m 17 maart 2024**.





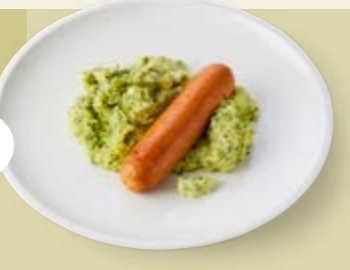
LENTE & ZOMER

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

| | | |
|---|--|--|
| <p>5</p> <p>B</p>  <p>Lasagne bolognese met Toscaanse groentemix</p> | <p>6</p> <p>A</p> <p>6 Z-</p>  <p>Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie</p> | <p>7</p> <p>C</p> <p>5 Z-</p>  <p>Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen</p> |
| <p>8</p> <p>C</p>  <p>Beef teriyaki met wokgroenten en volkoren noodles</p> | <p>9</p> <p>C</p> <p>7 Z-</p>  <p>Kiproti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen</p> | |

HERFST & WINTER

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

| | | |
|--|--|--|
| <p>5</p> <p>C</p> <p>5 Z-</p>  <p>Hollandse hachee met hutspot</p> | <p>6</p> <p>A</p>  <p>Rookworst met jus en boerenkoolstampot</p> | <p>7</p> <p>A</p> <p>6 Z-</p>  <p>Speklapje met jus en zuurkoolstampot</p> |
| <p>8</p> <p>C</p> <p>7 Z-</p>  <p>Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes</p> | <p>9</p> <p>B</p>  <p>Vegetarische rookworst met boerenkoolstampot</p> | |



Feest- en seizoensmaaltijden

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

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

Smakelijk!

Smakelijk Pasen

LEVERBAAR VAN 20 MAART T/M 23 APRIL 2023



Gesmoorde victoriabaars in wittewijnkruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook



Gegrilde vegastukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst



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



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

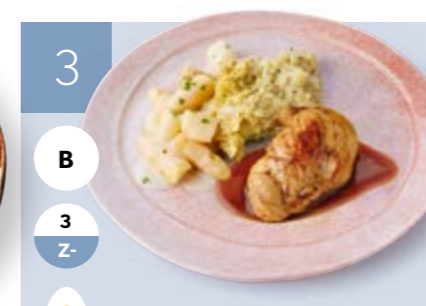


LEVERBAAR VAN 24 APRIL T/M 18 JUNI 2023

Asperges: het witte goud



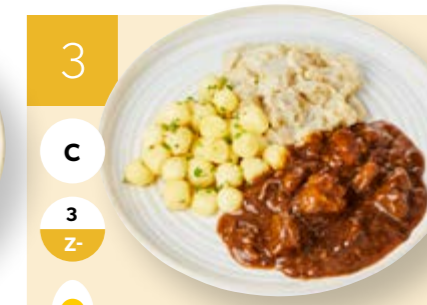
Asperge Brabançonne



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



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



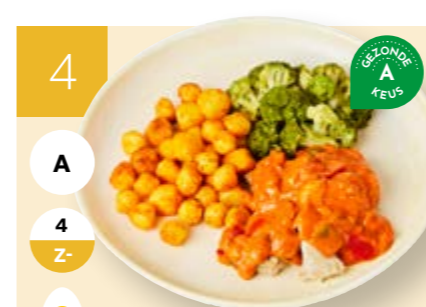
Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden



Paella met kabeljauw en gamba's



Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme



Plantaardige kipstukjes in stroganoffsauz met broccoli en gebakken krieltjes



LEVERBAAR VAN 19 JUNI T/M 17 SEPTEMBER 2023

HET IS Zomer



Smaakvol Najaar

LEVERBAAR VAN 18 SEPTEMBER T/M 15 OKTOBER 2023



Ardeens gebrad in stoofsous met gegrilde groentemix en zoete aardappelpuree



Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden



Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn



Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil



Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappelknolselderijpuree



Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook



Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

LEVERBAAR VAN 16 OKTOBER T/M 10 DECEMBER 2023

AMBACHTELIJK Wild



Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij

FEESTELIJK kerstmenu

LEVERBAAR VAN 11 DECEMBER T/M 7 JANUARI 2024



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



Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes



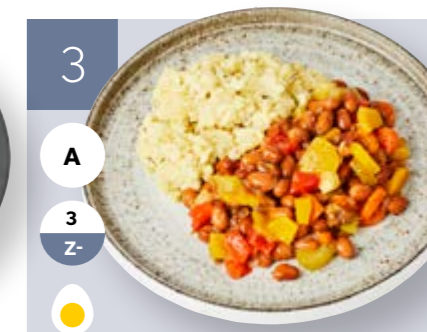
Basmatirijstschotel met pompoen en noten



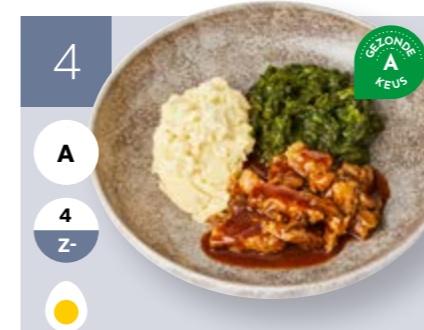
Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat



Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes



Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden



Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

LEVERBAAR VAN 8 JANUARI T/M 17 MAART 2024

Wonderschone Winter



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



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



1



8



9



4



5



3



7



6



2

Salade en compote

NATUURVLEES met een verhaal

'LOKALER EN DUURZAMER KÁN GEWOON NIET!'

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

DE NATUUR DOET HAAR WERK

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



GEWASSEN UIT DE REGIO

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

MOOI EN SMAKELIJK NATUURVLEES

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





kleine MAALTIJDEN

Nieuw in ons assortiment: kleine maaltijden!

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

60



Rundervink met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

61



Spaghetti bolognese

62



Hachee met rode bieten, zilveruitjes en aardappelpuree

66



Slavink in jus met andijviestamppot met spekjes

67



Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng

63



Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

64



Kipfilet in jus met preistamppot

65



Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

68



Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen

69



Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten



De Schijf van Vijf

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



11
Z-

B



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

12
Z-

A



Macaroni bolognese volkoren

14
Z-

B



Kalfsragout met champignons,
doperwtten en zilervliesrijst



16
Z-

B



Drumsticks in jus
met sperziebonen en gebakken
aardappeltjes

20
Z-

B



Macaroni met kip, spek, prei
en champignon, volkoren

21
Z-

B



Kipfilet in dragonsaus,
tuinbonen met ui en gekookte
aardappelen

22
Z-

B



Gehaktballen in jus, rodekool
met appeltjes en gekookte
aardappelen

26
Z-

A



Slavink in jus met sperziebonen
en aardappelpuree

28
Z-

B



Gebakken zalmfilet met
Normandische saus, bladspinazie
en aardappelpuree met bieslook

30
Z-

C



Thaise viscurry met groenten
en zilervliesrijst

32
Z-

B



Omelet in dragonsaus,
tuinbonen met ui en gebakken
krieltjes

33
Z-

A



Tajine van kikkererwten
met abrikozen, noten en krieltjes

34
Z-

A



Volkoren macaronischotel
vegetarisch

37
Z-

B



Omelet in tomatensaus
met peulvruchtenmix en
gebakken krieltjes



Mix & Match

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



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

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

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

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

- 17 Bami goreng
- 18 Hutspot
- 19 Andijviestamppot



Andijvie- stamppot met heerlijk speklapje

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



| | | |
|---|--|---|
| <p>5</p> <p>5 Z- C</p> <p>Hollandse hachee met hutspot*</p> | <p>6</p> <p>A</p> <p>Rookworst met jus en boerenkoolstamppot*</p> | <p>7</p> <p>6 Z- A</p> <p>Speklapje met jus en zuurkoolstamppot*</p> |
| <p>9</p> <p>B</p> <p>Vegetarische rookworst met boerenkoolstamppot*</p> | <p>19</p> <p>C ●</p> <p>Stoofpotje en koolstamppot met kerrie</p> | <p>20</p> <p>19 Z- C ●</p> <p>Kalkoenrollade in jus met preistamppot</p> |
| <p>22</p> <p>C ●</p> <p>Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestamppot</p> | <p>34</p> <p>23 Z- A</p> <p>Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes</p> | <p>45</p> <p>B ●</p> <p>Pangafilet in mosterdsaus met snijbonenstamppot</p> |
| <p>53</p> <p>A</p> <p>Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot</p> | | |

*Seizoenspecials Herfst & Winter
Leverbaar van 18 september 2023 t/m 17 maart 2024.



EEN LEKKER MALS SUCADELAPJE

10

B

8
Z-

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

11

B

9
Z-

Rundertartaartje met jus,
sperziebonen en gekookte
aardappelen

12

C

Hachee, rodekool met
appeltjes en aardappelpuree

13

B

Rundervink met jus,
snijbonen en gekookte
aardappelen

14

A

12
Z-

Macaroni bolognese

15

C

10
Z-

Runderstooflapje met jus,
rodekool met appeltjes en
aardappelpuree

16

B

11
Z-

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

17

A

Spaghetti met gehaktballetjes
in kruidige tomatensaus

18

B

Sucadelapje met jus,
andijvie à la crème
en gebakken krieltjes

19

C

Stoofpotje en koolstampot
met kerrie



Kalkoenrollade in jus



20

C
19
Z-
🟡



Kalkoenrollade in jus
met preistamppot

21

B
20
Z-
🟡



Macaroni met kip, spek, prei
en champignon

22

C
🟡



Kalkoenbiefstukjes in jus
met andijviestamppot

23

B
16
Z-
🟡



Drumsticks in jus met
sperziebonen en gebakken
aardappeltjes

24

B
🟡



Kipfilet in champignonsaus
met broccoli en röstirondjes

25

B
17
Z-
🟡



Kipfilet met jus, gestoofde
witlof naturel en aardappelpuree
met tuinkruiden

26

B
18
Z-
🟡



Kippenbout en bonne femme
met spekjes

27

C
15
Z-
🟡



Kipsatésaus met sajour lodeh
en nasi goreng

28

B
🟡



Kipfilet in jus, rode bietjes
met zilveruitjes en gekookte
aardappelen



Varkens- fricandeau



29
A
26
Z-

Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree



30
A

Speklapjes in jus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen



31
C
●

Varkensfricandeau in zoete- uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes



32
C
27
Z-

Halsarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes



33
B
22
Z-

Gehaktballen in jus met rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen



34
A
23
Z-

Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes



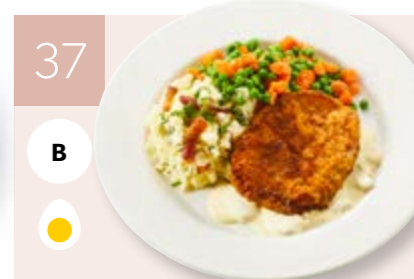
35
C
24
Z-

Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng



36
A

Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree



37
B
●

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



38
C
25
Z-

Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen

Zalm met Normandische saus



39

B



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

40

C

30

Z-



Thaise viscurry met groenten en witte rijst

41

B

28

Z-



Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook



42

B

31

Z-



Pangafilet in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree



43

C

29

Z-



Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krietjes



44

C

Z-



Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden

45

B

Z-



Pangafilet in mosterdsaus met snijbonenstampot





VEGETARISCHE BALLETJES *met nasi goreng*

46

A



Vegetarische saté met sayur lodeh en bami goreng

47

B



Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng

48

B



Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

49

B



Omelet champignon in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

50

A



Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

51

A



Vegetarische grillstukjes met pomodorisous en zilvervliesrijst-groenteschotel

52

A



Volkoren macaronischotel

53

A



Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot

54

B



Vegetarische balletjes in satésaus met tjaptjoi en nasi goreng

55

B



Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes

56

B



Bonenschotel met falafel en aardappel

57

A



Foe yong hai met atjar tjamper en bami goreng

58

B



Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

59

A



Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes



IDDSI 5

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



IDDSI-codering

Wat betekent IDDSI?

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

Praktische tips

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

Ons assortiment:

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

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

Zoutarm

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



Verwen jezelf met één van deze heerlijke toetjes

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

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

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

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

- 13 Rijstepap vanille
- 14 Vanillepudding
- 15 Stoofpeertjes

Carezzo

Rijk aan smaak, rijk aan eiwit



EEN KLEINERE PORTIE VAN 350 GRAM, MAAR BOORDEVOL EIWIT!

Genieten van eiwitverrijkte maaltijden? Dat kan!

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

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

1 

Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes

2 

Kipsaté met nasi en sajourboontjes

3 

Boerenkoolstamppot met rookworst

4 

Hutspot met hachee

5 

Runderstooflapje met puree en rodekool

6 

Macaroni bolognese

7 

Pasta penne met zalm en vergeten groenten

8 

Babi pangang met bami en atjar, ananas

9 

Varkenshaas met puree en botergroenten

10 

Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst

11 

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

12 

Vegetarische paddenstoelen-truffelschotel

MENUKAART **Feestmaaltijden Zoutarm**

Prijscodering

| | | | |
|---|---|--------|---|
| ☆ | PASEN | | |
| 1 | Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en gebakken krielaardappeltjes | 160316 | B |
| 2 | Gesmoorde victoriabaars in wittewijnkruidensaus met zomergroenten en aardappelpuree met bieslook | 112919 | C |
| 3 | Gegrilde vegastukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst | 112916 | A |
| 4 | Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges, erwten en krieltjes met tuinkruiden | 160297 | C |
| ☆ | ASPERGES | | |
| 1 | Asperges hollandaise met krieltjes | 142636 | C |
| 2 | Asperge Brabançonne | 913944 | C |
| 3 | Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade | 176392 | C |
| 4 | Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met tuinerwtjes en dragon en krieltjes met tomaat en tijm | 112914 | B |
| ☆ | ZOMER | | |
| 1 | Paella met kabeljauw en gamba's | 112922 | C |
| 2 | Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme | 84572 | C |
| 3 | Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden | 84584 | C |
| 4 | Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes | 160299 | A |
| ☆ | NAJAAR | | |
| 1 | Runderstooflapje met jus, pompoenstampot met spek en knolselderij | 160307 | C |
| 2 | Ardeens gebrad in stoofsous met gegrilde groentemix en zoete-aardappelpuree | 142642 | B |
| 3 | Champignon-paddenstoelenragout met groentemix en aardappelpuree met groene kruiden | 142644 | B |
| 4 | Coq au vin met gekonfijte worteltjes en krieltjes met rozemarijn | 160304 | B |

MENUKAART **Feestmaaltijden Zoutarm**

Prijscodering

| | | | |
|---|--|--------|---|
| ☆ | WILD | | |
| 1 | Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil | 124530 | C |
| 2 | Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel- knolselderijpuree | 124533 | C |
| 3 | Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook | 124535 | C |
| 4 | Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen | 160309 | B |
| ☆ | KERST | | |
| 1 | Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes met peterselie | 124538 | C |
| 2 | Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree met truffel | 124544 | C |
| 3 | Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met bourgondische groenten en gebakken krieltjes | 124548 | C |
| 4 | Basmatirijstschotel met pompoen en noten | 143177 | A |
| ☆ | WINTER | | |
| 1 | Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat | 27685 | C |
| 2 | Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterrane krieltjes | 124550 | B |
| 3 | Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden | 160319 | A |
| 4 | Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree | 160314 | A |

MENUKAART **Seizoensspecials Zoutarm**

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

SEIZOENSMALTIJDEN

BASISSORTIMENT

MENUKAARTEN DIËTEN

VOEDINGSWIJZER

MENUKAART *Seizoensspecials Zoutarm*

Prijscodering



HERFST & WINTER

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

MENUKAART *Standaard Zoutarm*



HELDERE SOEPEN

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



GEBONDEN SOEPEN

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



RUNDEVLEES

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

MENUKAART *Standaard Zoutarm*

Prijscodering



GEVOGELTE

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



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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



TOETJES

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



RUNDVLEES

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



GEVOGELTE

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



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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



RUNDEVLEES

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



GEVOGELTE

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



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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



RUNDEVLEES

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



GEVOGELTE

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



VARKENSVLEES

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



VIS

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



VEGETARISCH

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

RUNDVLEES

| | | | Nutri-Score | >150 gram groente | eiwitrijk | energie- beperkt | laag in verz. vet | diabetes- richtlijn | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waaraan verz. vet gram | koolhydr. gram | waaraan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|--------|----|--|-------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 160236 | 10 | Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen | B | Ja | Nee | *** | ** | ** | 540 | 361 | 86 | 3,0 | 1,0 | 10,4 | 2,5 | 3,6 | 0,57 |
| 913504 | 11 | Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen | A | Ja | Ja | *** | *** | *** | 470 | 283 | 67 | 1,4 | 0,5 | 8,5 | 1,4 | 4,4 | 0,51 |
| 176394 | 12 | Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | B | Nee | Nee | *** | *** | ** | 540 | 360 | 86 | 2,3 | 0,2 | 10,4 | 5,6 | 4,5 | 0,81 |
| 142652 | 13 | Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen | B | Ja | Nee | *** | ** | ** | 540 | 353 | 84 | 2,7 | 1,1 | 10,0 | 0,6 | 4,0 | 0,49 |
| 170847 | 14 | Macaroni bolognese | A | Ja | Ja | ** | *** | * | 540 | 433 | 103 | 2,3 | 0,5 | 14,7 | 3,2 | 5,2 | 0,68 |
| 99184 | 15 | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | B | Nee | Ja | *** | *** | ** | 540 | 357 | 85 | 2,3 | 0,5 | 10,5 | 4,0 | 4,5 | 0,78 |
| 99186 | 16 | Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook | B | Ja | Ja | *** | *** | *** | 540 | 348 | 83 | 3,6 | 0,8 | 7,1 | 1,8 | 4,8 | 0,52 |
| 99181 | 17 | Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus | A | Nee | Nee | ** | *** | * | 500 | 538 | 129 | 4,0 | 1,1 | 16,1 | 2,8 | 5,7 | 0,50 |
| 160292 | 18 | Sucadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes | B | Ja | Ja | *** | *** | *** | 540 | 344 | 82 | 3,0 | 0,6 | 8,8 | 1,1 | 4,2 | 0,69 |
| 176414 | 19 | Stoofpotje en koolstamppot met kerrie | B | Ja | Ja | *** | *** | *** | 540 | 341 | 81 | 1,6 | 0,4 | 11,2 | 2,5 | 4,2 | 0,83 |

GEVOGELTE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 160276 | 20 | Kalkoenrollade in jus met preistamppot | B | Nee | Ja | ** | * | * | 540 | 398 | 96 | 3,6 | 2,3 | 9,9 | 1,6 | 5,2 | 0,79 |
| 160278 | 21 | Macaroni met kip, spek, prei en champignon | B | Nee | Ja | ** | * | * | 500 | 530 | 127 | 4,7 | 2,0 | 13,3 | 1,4 | 7,3 | 0,65 |
| 176410 | 22 | Kalkoenbiefstukjes in jus met andijviestamppot | B | Nee | Ja | *** | * | * | 540 | 360 | 87 | 2,9 | 2,1 | 9,2 | 1,0 | 4,9 | 0,73 |
| 99166 | 23 | Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes | B | Ja | Ja | ** | ** | ** | 500 | 445 | 107 | 4,7 | 1,2 | 7,6 | 1,8 | 7,6 | 0,73 |
| 84529 | 24 | Kipfilet in champignonsaus met broccoli en röstirondjes | B | Ja | Ja | ** | ** | ** | 540 | 440 | 105 | 4,3 | 1,2 | 10,2 | 1,5 | 5,3 | 0,70 |
| 99167 | 25 | Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden | B | Ja | Nee | *** | * | * | 540 | 353 | 86 | 3,7 | 2,2 | 8,0 | 1,1 | 4,0 | 0,62 |
| 99170 | 26 | Kippenbout met bonne femme met spekjes | A | Ja | Ja | ** | ** | ** | 500 | 563 | 135 | 6,8 | 1,7 | 8,1 | 1,4 | 9,4 | 0,73 |
| 99171 | 27 | Kipsatésaus met sajour lodeh en nasi goreng | B | Ja | Nee | ** | * | * | 540 | 455 | 109 | 5,0 | 2,2 | 9,9 | 3,5 | 5,0 | 0,76 |
| 176413 | 28 | Kipfilet in jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen | A | Ja | Ja | *** | *** | *** | 540 | 289 | 69 | 0,5 | 0,1 | 11,1 | 3,1 | 4,2 | 0,37 |

VARKENSVLEES

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 160283 | 29 | Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree | A | Ja | Nee | *** | *** | *** | 500 | 318 | 76 | 2,6 | 0,6 | 8,2 | 1,8 | 3,8 | 0,67 |
| 160281 | 30 | Speklapjes in jus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen | B | Ja | Nee | *** | * | * | 500 | 398 | 96 | 4,8 | 1,6 | 8,1 | 1,4 | 4,1 | 0,37 |
| 84535 | 31 | Varkensfricandeau in zoete-uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes | A | Ja | Ja | *** | *** | *** | 470 | 389 | 91 | 2,6 | 0,5 | 9,0 | 2,7 | 6,7 | 0,66 |
| 912998 | 32 | Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes | B | Ja | Ja | *** | * | * | 495 | 394 | 95 | 3,8 | 1,9 | 9,1 | 1,0 | 5,0 | 0,75 |
| 84544 | 33 | Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen | B | Nee | Nee | *** | ** | ** | 490 | 416 | 99 | 3,8 | 1,3 | 11,6 | 3,7 | 3,5 | 0,58 |
| 99195 | 34 | Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes | B | Nee | Nee | ** | * | * | 470 | 450 | 108 | 5,8 | 2,3 | 8,6 | 1,0 | 4,6 | 0,67 |
| 290176 | 35 | Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng | B | Ja | Nee | ** | *** | * | 540 | 422 | 100 | 2,4 | 0,6 | 14,5 | 6,7 | 4,3 | 0,82 |
| 176395 | 36 | Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree | B | Ja | Nee | *** | *** | *** | 540 | 371 | 89 | 3,6 | 0,7 | 10,0 | 3,4 | 3,3 | 0,50 |
| 142657 | 37 | Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en aardappelpuree met spekjes en bieslook | B | Ja | Ja | ** | ** | ** | 500 | 462 | 111 | 4,6 | 1,3 | 10,6 | 2,3 | 5,6 | 0,79 |
| 99192 | 38 | Varkenshaastukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen | B | Ja | Ja | *** | * | * | 540 | 354 | 85 | 3,1 | 2,1 | 8,8 | 1,3 | 4,6 | 0,54 |

VIS

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 143163 | 39 | Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten | B | Ja | Nee | ** | * | * | 540 | 518 | 125 | 5,9 | 3,0 | 11,9 | 2,0 | 5,0 | 0,78 |
| 124506 | 40 | Thaise viscurry met groenten en witte rijst | B | Ja | Ja | ** | ** | * | 540 | 400 | 96 | 2,5 | 1,2 | 12,9 | 2,4 | 5,0 | 0,68 |
| 99212 | 41 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook | A | Ja | Ja | ** | *** | *** | 540 | 441 | 106 | 5,6 | 0,9 | 7,6 | 1,9 | 5,4 | 0,63 |
| 99210 | 42 | Pangafilet in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree | B | Ja | Ja | *** | * | * | 540 | 377 | 91 | 3,9 | 1,3 | 8,3 | 3,1 | 4,9 | 0,66 |
| 99209 | 43 | Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes | B | Ja | Nee | ** | * | * | 490 | 511 | 124 | 4,9 | 2,3 | 11,8 | 1,9 | 6,2 | 0,68 |
| 124505 | 44 | Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden | C | Ja | Nee | ** | * | * | 540 | 413 | 101 | 4,9 | 3,5 | 8,3 | 1,8 | 4,7 | 0,66 |
| 176406 | 45 | Pangafilet in mosterdsaus met snijbonenstamppot | B | Nee | Ja | *** | *** | ** | 540 | 376 | 90 | 3,4 | 1,0 | 8,9 | 0,9 | 5,2 | 0,80 |

VEGETARISCH

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 160288 | 46 | Vegetarische saté met sajour lodeh en bami goreng | A | Ja | Ja | * | * | * | 540 | 579 | 138 | 6,5 | 2,2 | 11,0 | 4,2 | 7,3 | 0,86 |
| 160286 | 47 | Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng | A | Ja | Nee | ** | *** | * | 540 | 487 | 116 | 3,5 | 0,5 | 14,0 | 6,8 | 5,5 | 0,90 |
| 143172 | 48 | Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree | B | Ja | Nee | ** | * | * | 540 | 415 | 100 | 4,9 | 1,5 | 9,1 | 1,6 | 4,1 | 0,82 |
| 99202 | 49 | Omelet champignon in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree | C | Ja | Nee | *** | * | * | 540 | 356 | 85 | 4,0 | 1,4 | 8,6 | 3,0 | 2,8 | 0,74 |
| 142660 | 50 | Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes | A | Ja | Nee | * | *** | *** | 540 | 678 | 162 | 8,5 | 0,7 | 14,2 | 5,5 | 5,6 | 0,75 |
| 84556 | 51 | Vegetarische grillstukjes met pomodorisous en zilvervliesrijst-groenteschotel | A | Ja | Ja | ** | *** | *** | 540 | 518 | 123 | 3,5 | 0,4 | 15,5 | 3,1 | 6,2 | 0,80 |
| 411146 | 52 | Volkoren macaronischotel vegetarisch | A | Ja | Nee | ** | *** | *** | 540 | 465 | 110 | 2,0 | 0,2 | 16,7 | 3,8 | 5,2 | 0,70 |
| 99204 | 53 | Groenteburger in peterseliesaus met uitjes en spinaziestamppot | A | Nee | Nee | *** | *** | ** | 540 | 316 | 75 | 1,4 | 0,2 | 10,8 | 1,6 | 3,7 | 0,89 |
| 99201 | 54 | Vegetarische balletjes in satésaus met tjaoptjo en nasi goreng | B | Ja | Nee | ** | *** | * | 540 | 536 | 128 | 5,9 | 1,1 | 12,0 | 4,4 | 5,7 | 0,94 |
| 176399 | 55 | Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes | A | Ja | Nee | ** | *** | *** | 540 | 400 | 96 | 3,4 | 0,7 | 11,0 | 1,9 | 4,1 | 0,68 |
| 142662 | 56 | Bonenschotel met falafel en aardappel | A | Ja | Ja | ** | *** | *** | 540 | 524 | 125 | 3,1 | 0,3 | 15,6 | 2,6 | 6,6 | 0,74 |
| 143160 | 57 | Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng | B | Ja | Nee | ** | *** | * | 540 | 480 | 114 | 4,4 | 1,1 | 13,0 | 6,1 | 5,1 | 0,78 |
| 143165 | 58 | Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten | B | Ja | Nee | ** | * | * | 540 | 481 | 116 | 3,8 | 2,0 | 13,3 | 1,5 | 5,3 | 0,69 |
| 176388 | 59 | Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes | A | Ja | Nee | *** | *** | *** | 540 | 377 | 90 | 3,1 | 0,8 | 10,5 | 1,8 | 3,9 | 0,83 |

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

*** Bij voorkeur ** Middenweg * Bij uitzondering

KLEINE MAALTIJDEN

| | | | Nutri-Score | >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 |
|--------|----|--|-------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 175366 | 60 | Rundervink met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen | B | Nee | Nee | ••• | • | • | 350 | 420 | 101 | 4,7 | 1,8 | 8,8 | 1,2 | 5,0 | 0,50 |
| 175367 | 61 | Spaghetti bolognese | A | Nee | Nee | ••• | ••• | • | 350 | 449 | 106 | 2,5 | 0,5 | 15,4 | 2,9 | 5,2 | 0,63 |
| 175380 | 62 | Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree | B | Nee | Ja | ••• | ••• | •• | 350 | 345 | 83 | 2,5 | 0,2 | 9,5 | 4,7 | 4,7 | 0,72 |
| 175374 | 63 | Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes | A | Nee | Ja | ••• | •• | •• | 350 | 351 | 84 | 3,1 | 1,0 | 8,0 | 1,4 | 5,1 | 0,66 |
| 175377 | 64 | Kipfilet in jus met preistamppot | B | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 352 | 84 | 2,7 | 1,8 | 8,5 | 1,4 | 5,8 | 0,64 |
| 175370 | 65 | Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | C | Nee | Nee | ••• | • | • | 350 | 501 | 120 | 6,8 | 2,1 | 9,4 | 3,4 | 4,4 | 0,80 |
| 175372 | 66 | Slavink in jus met andijviestamppot met spekjes | B | Nee | Ja | ••• | •• | •• | 350 | 342 | 82 | 2,4 | 1,0 | 8,9 | 1,1 | 5,2 | 0,74 |
| 175381 | 67 | Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng | B | Nee | Nee | ••• | ••• | • | 350 | 419 | 100 | 2,7 | 0,7 | 13,6 | 6,7 | 4,3 | 0,71 |
| 175379 | 68 | Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen | B | Nee | Nee | ••• | • | • | 350 | 479 | 115 | 6,3 | 2,7 | 8,7 | 2,3 | 4,8 | 0,47 |
| 175382 | 69 | Pasta in een romige paddestoelensaus met groenten | A | Nee | Nee | ••• | • | • | 350 | 481 | 116 | 3,6 | 2,0 | 14,2 | 1,5 | 4,9 | 0,65 |

VOEDINGSWIJZER **Carezzo**

CAREZZO

| | | | | >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 |
|--------|----|--|--|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 91440 | 1 | Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes | | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 477 | 116 | 3,5 | 2,7 | 11,5 | 1,1 | 8,6 | 0,74 |
| 91448 | 2 | Kipsaté met nasi en sajourboontjes | | Nee | Ja | ••• | •• | • | 350 | 558 | 134 | 5,5 | 1,8 | 11,3 | 5,2 | 8,6 | 0,78 |
| 91451 | 3 | Boerenkoolstamppot met rookworst | | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 593 | 142 | 8,1 | 2,9 | 8,0 | 0,8 | 8,8 | 0,84 |
| 91456 | 4 | Hutspot met hachee | | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 446 | 106 | 3,8 | 1,7 | 8,8 | 2,3 | 8,6 | 0,82 |
| 91457 | 5 | Runderstooflapje met puree en rodekool | | Nee | Ja | ••• | •• | •• | 350 | 463 | 110 | 3,5 | 1,4 | 9,3 | 3,1 | 9,7 | 0,83 |
| 91458 | 6 | Macaroni bolognese | | Nee | Ja | ••• | ••• | • | 350 | 570 | 136 | 3,7 | 0,7 | 16,2 | 2,9 | 8,9 | 0,75 |
| 91460 | 7 | Pasta penne met zalm en vergeten groenten | | Nee | Ja | •• | • | • | 350 | 620 | 149 | 7,9 | 3,1 | 9,9 | 2,0 | 8,7 | 0,63 |
| 91461 | 8 | Babi pangang met bami en atjar ananas | | Nee | Ja | ••• | ••• | • | 350 | 554 | 132 | 4,6 | 1,0 | 13,1 | 5,9 | 9,0 | 0,84 |
| 91469 | 9 | Varkenshaas met puree en botergroenten | | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 469 | 113 | 4,8 | 2,3 | 7,4 | 1,6 | 9,0 | 0,69 |
| 124992 | 10 | Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst | | Nee | Ja | •• | • | • | 350 | 661 | 158 | 7,4 | 2,3 | 12,5 | 2,7 | 9,0 | 0,73 |
| 91449 | 11 | Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei | | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 477 | 114 | 4,5 | 2,3 | 8,9 | 3,4 | 8,9 | 0,77 |
| 124994 | 12 | Vegetarische paddestoelen-truffelschotel | | Nee | Ja | ••• | • | • | 350 | 546 | 132 | 6,4 | 2,7 | 8,2 | 1,8 | 8,7 | 0,75 |

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

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER *Feestmaaltijden Zoutarm*

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.

| | | | Nutri-Score | >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 |
|---|--------|---|-------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| ★ PASEN LEVERBAAR VAN 20-03-2023 T/M 23-04-2023 | 160316 | 1 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 323 | 77 | 2,1 | 0,4 | 9,1 | 2,5 | 4,5 | 0,17 |
| | 112919 | 2 | A | Ja | Ja | ••• | • | • | 500 | 367 | 89 | 4,2 | 1,5 | 6,6 | 1,5 | 5,1 | 0,13 |
| | 112916 | 3 | A | Ja | Nee | • | •• | • | 500 | 599 | 143 | 5,5 | 1,6 | 15,9 | 2,6 | 6,1 | 0,28 |
| | 160297 | 4 | A | Ja | Nee | •• | • | • | 500 | 463 | 112 | 4,6 | 2,7 | 11,1 | 2,6 | 5,2 | 0,15 |
| ★ ASPERGES LEVERBAAR VAN 24-04-2023 T/M 18-06-2023 | 142636 | 1 | B | Ja | Nee | ••• | • | • | 450 | 334 | 81 | 4,1 | 2,3 | 8,4 | 1,1 | 1,6 | 0,12 |
| | 913944 | 2 | C | Ja | Nee | ••• | • | • | 475 | 423 | 102 | 6,6 | 3,2 | 6,6 | 1,2 | 3,0 | 0,30 |
| | 176392 | 3 | A | Nee | Ja | ••• | ••• | •• | 540 | 360 | 86 | 3,8 | 0,7 | 8,0 | 1,3 | 4,3 | 0,12 |
| | 112914 | 4 | B | Nee | Nee | •• | • | • | 500 | 519 | 125 | 7,3 | 3,5 | 8,7 | 1,3 | 5,2 | 0,21 |
| ★ ZOMER LEVERBAAR VAN 19-06-2023 T/M 17-09-2023 | 112922 | 1 | A | Ja | Nee | ••• | ••• | • | 500 | 398 | 96 | 2,6 | 0,9 | 12,6 | 1,1 | 4,6 | 0,21 |
| | 84572 | 2 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 470 | 380 | 91 | 3,5 | 0,7 | 8,4 | 1,6 | 5,5 | 0,15 |
| | 84584 | 3 | A | Ja | Nee | ••• | • | • | 500 | 310 | 74 | 2,1 | 1,3 | 9,3 | 1,4 | 3,5 | 0,17 |
| | 160299 | 4 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 370 | 89 | 3,0 | 1,0 | 8,8 | 1,9 | 5,5 | 0,27 |
| ★ NAJAAR LEVERBAAR VAN 18-09-2023 T/M 15-10-2023 | 160307 | 1 | B | Nee | Ja | ••• | • | • | 500 | 402 | 97 | 4,4 | 2,9 | 8,4 | 1,1 | 5,2 | 0,24 |
| | 142642 | 2 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 400 | 94 | 3,5 | 0,9 | 8,5 | 3,7 | 6,2 | 0,29 |
| | 142644 | 3 | A | Ja | Nee | ••• | • | • | 500 | 400 | 97 | 4,7 | 2,7 | 9,5 | 1,5 | 2,8 | 0,22 |
| | 160304 | 4 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 303 | 72 | 1,7 | 0,4 | 9,3 | 2,4 | 3,7 | 0,26 |
| ★ WILD LEVERBAAR VAN 16-10-2023 T/M 10-12-2023 | 124530 | 1 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 361 | 86 | 2,2 | 0,5 | 9,7 | 3,8 | 5,3 | 0,30 |
| | 124533 | 2 | A | Ja | Ja | ••• | •• | •• | 500 | 331 | 79 | 2,2 | 1,1 | 8,7 | 4,1 | 4,9 | 0,28 |
| | 124535 | 3 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 346 | 83 | 2,6 | 0,6 | 9,2 | 3,1 | 4,6 | 0,26 |
| | 160309 | 4 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 352 | 84 | 0,7 | 0,1 | 12,5 | 2,3 | 5,2 | 0,27 |
| ★ KERST LEVERBAAR VAN 11-12-2023 T/M 07-01-2024 | 124538 | 1 | A | Nee | Ja | •• | • | • | 500 | 420 | 101 | 4,6 | 2,1 | 8,6 | 1,5 | 5,2 | 0,18 |
| | 124544 | 2 | B | Ja | Nee | ••• | • | • | 500 | 409 | 98 | 4,9 | 2,1 | 7,7 | 1,2 | 4,6 | 0,30 |
| | 124548 | 3 | A | Ja | Ja | ••• | • | • | 500 | 347 | 83 | 3,0 | 1,4 | 8,5 | 2,1 | 4,6 | 0,20 |
| | 143177 | 4 | A | Ja | Nee | • | ••• | • | 500 | 659 | 157 | 6,4 | 0,9 | 18,4 | 2,1 | 5,5 | 0,24 |
| ★ WINTER LEVERBAAR VAN 08-01-2024 T/M 17-03-2024 | 27685 | 1 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 485 | 315 | 75 | 1,4 | 0,4 | 9,0 | 2,8 | 5,5 | 0,20 |
| | 124550 | 2 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 299 | 71 | 1,8 | 0,4 | 9,0 | 2,2 | 3,8 | 0,14 |
| | 160319 | 3 | A | Ja | Nee | ••• | • | • | 500 | 397 | 96 | 3,2 | 2,1 | 10,6 | 2,3 | 4,4 | 0,26 |
| | 160314 | 4 | A | Ja | Ja | ••• | • | • | 500 | 357 | 86 | 3,2 | 1,3 | 7,9 | 1,9 | 5,3 | 0,27 |

VOEDINGSWIJZER *Seizoensspecials Zoutarm*

| | | | Nutri-Score | >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 |
|--|--------|---|-------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|------------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| ☀️ LENTE & ZOMER LEVERBAAR VAN 20-03-2023 T/M 17-09-2023 | 271172 | 7 | | | | | | | 200 | 296 | 71 | 5,5 | 1,3 | 3,8 | 1,5 | 1,2 | 0,24 |
| | 672564 | 8 | | | | | | | 200 | 109 | 26 | 0,6 | 0,3 | 3,1 | 1,8 | 1,8 | 0,21 |
| | 176387 | 5 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 540 | 278 | 66 | 0,8 | 0,5 | 10,2 | 3,0 | 3,4 | 0,11 |
| | 84523 | 6 | A | Ja | Nee | ••• | • | • | 500 | 403 | 97 | 4,8 | 1,8 | 8,0 | 2,1 | 4,3 | 0,26 |
| 🍂 HERFST & WINTER LEVERBAAR VAN 18-09-2023 T/M 17-03-2024 | 176374 | 7 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 339 | 81 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 2,0 | 5,4 | 0,27 |
| | 182962 | 7 | | | | | | | 200 | 365 | 87 | 1,0 | 0,4 | 13,2 | 1,7 | 5,5 | 0,26 |
| | 672721 | 8 | | | | | | | 200 | 255 | 61 | 0,7 | 0,2 | 7,9 | 1,3 | 4,1 | 0,28 |
| | 99221 | 5 | B | Ja | Nee | ••• | • | • | 500 | 374 | 90 | 3,5 | 2,4 | 10,1 | 2,2 | 3,7 | 0,24 |
| | 176389 | 6 | B | Nee | Nee | •• | • | • | 540 | 440 | 106 | 5,7 | 2,3 | 9,2 | 1,2 | 3,4 | 0,24 |
| | 652909 | 7 | A | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 495 | 328 | 78 | 1,7 | 0,5 | 10,8 | 3,0 | 4,1 | 0,12 |

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

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering

RUNDEVLEES

| | | | Nutri-Score | >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 |
|--------|----|--|-------------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 160238 | 8 | Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen | A | Ja | Nee | *** | . | . | 500 | 400 | 95 | 3,9 | 1,6 | 10,1 | 2,1 | 4,2 | 0,05 |
| 913499 | 9 | Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen | A | Ja | Ja | *** | *** | *** | 470 | 284 | 68 | 1,4 | 0,5 | 8,4 | 1,3 | 4,4 | 0,13 |
| 992220 | 10 | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | A | Nee | Ja | *** | *** | ** | 500 | 358 | 85 | 2,3 | 0,5 | 10,3 | 3,9 | 4,6 | 0,17 |
| 99251 | 11 | Sucadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook | A | Ja | Ja | *** | *** | ** | 500 | 365 | 87 | 3,7 | 0,9 | 7,6 | 1,7 | 5,1 | 0,09 |
| 176642 | 12 | Macaroni bolognese volkoren | A | Ja | Ja | ** | *** | *** | 540 | 443 | 105 | 2,2 | 0,4 | 14,9 | 3,1 | 5,6 | 0,21 |
| 99222 | 13 | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden | A | Ja | Nee | *** | . | . | 500 | 321 | 78 | 2,3 | 2,0 | 9,9 | 3,7 | 3,5 | 0,13 |
| 176396 | 14 | Kalfsragout met champignons, doperwt en zilvervliesrijst | A | Ja | Nee | ** | ** | ** | 540 | 468 | 112 | 2,3 | 1,4 | 16,4 | 1,0 | 5,2 | 0,11 |

GEVOGELTE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|---|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 99230 | 15 | Kipsatésaus met sajour lodeh en nasi goreng | A | Ja | Ja | ** | . | . | 500 | 489 | 117 | 5,7 | 2,4 | 9,1 | 3,5 | 6,6 | 0,20 |
| 99225 | 16 | Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes | A | Ja | Ja | ** | *** | *** | 500 | 444 | 106 | 4,7 | 1,2 | 7,5 | 1,6 | 7,8 | 0,18 |
| 99226 | 17 | Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden | B | Ja | Ja | *** | . | . | 470 | 351 | 85 | 3,8 | 2,2 | 7,5 | 0,8 | 4,3 | 0,07 |
| 99228 | 18 | Kippenbout met bonne femme met spekjes | A | Ja | Ja | ** | ** | ** | 500 | 558 | 134 | 6,7 | 1,7 | 8,1 | 1,3 | 9,4 | 0,16 |
| 160277 | 19 | Kalkoenrollade in jus met preistamppot | A | Nee | Ja | *** | . | . | 500 | 367 | 89 | 2,9 | 2,0 | 9,2 | 1,6 | 5,5 | 0,17 |
| 176640 | 20 | Macaroni met kip, spek, prei en champignon, volkoren | A | Ja | Ja | ** | ** | ** | 540 | 496 | 118 | 4,0 | 1,5 | 12,4 | 1,3 | 7,3 | 0,18 |
| 176379 | 21 | Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen | A | Ja | Ja | *** | *** | *** | 540 | 355 | 85 | 2,1 | 0,7 | 10,0 | 1,3 | 5,5 | 0,07 |

VARKENSVLEES

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 84545 | 22 | Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen | A | Ja | Nee | ** | ** | ** | 540 | 395 | 94 | 3,2 | 1,2 | 11,5 | 3,7 | 3,8 | 0,13 |
| 99233 | 23 | Speklapjes in jus en andijviestamppot met spekjes | B | Nee | Nee | ** | . | . | 470 | 448 | 107 | 5,8 | 2,3 | 8,4 | 0,9 | 4,6 | 0,21 |
| 99234 | 24 | Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng | B | Ja | Nee | *** | *** | . | 500 | 402 | 96 | 2,2 | 0,5 | 14,3 | 6,8 | 4,0 | 0,29 |
| 84540 | 25 | Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen | B | Ja | Ja | *** | . | . | 490 | 358 | 86 | 3,1 | 2,1 | 8,9 | 1,2 | 4,7 | 0,15 |
| 160284 | 26 | Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree | A | Ja | Ja | *** | *** | *** | 500 | 335 | 80 | 3,2 | 0,7 | 8,1 | 1,6 | 4,2 | 0,16 |
| 912985 | 27 | Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes | A | Ja | Ja | *** | . | . | 495 | 375 | 90 | 3,6 | 1,9 | 8,7 | 0,8 | 4,7 | 0,17 |

VIS

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 99241 | 28 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook | A | Ja | Ja | ** | *** | *** | 500 | 433 | 104 | 5,6 | 0,9 | 7,0 | 1,6 | 5,5 | 0,18 |
| 99238 | 29 | Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes | A | Ja | Nee | ** | . | . | 500 | 513 | 124 | 4,9 | 2,2 | 12,0 | 1,7 | 6,1 | 0,27 |
| 176641 | 30 | Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst | A | Ja | Ja | ** | . | . | 540 | 412 | 98 | 2,9 | 1,4 | 12,6 | 2,2 | 5,0 | 0,17 |
| 99250 | 31 | Pangafilet in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree | A | Ja | Ja | *** | . | . | 500 | 373 | 90 | 4,0 | 1,3 | 7,8 | 2,7 | 5,1 | 0,21 |

VEGETARISCH

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 99246 | 32 | Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes | A | Ja | Nee | *** | ** | ** | 500 | 413 | 99 | 4,6 | 1,2 | 9,3 | 1,4 | 4,1 | 0,12 |
| 99248 | 33 | Tajine van kikkererwt met abrikozen, noten en krieltjes | A | Ja | Nee | ** | *** | *** | 500 | 479 | 114 | 3,6 | 0,4 | 14,7 | 5,4 | 4,4 | 0,19 |
| 416691 | 34 | Volkoren macaronischotel vegetarisch | A | Ja | Nee | ** | *** | *** | 500 | 458 | 109 | 1,9 | 0,2 | 16,4 | 3,7 | 5,1 | 0,23 |
| 99244 | 35 | Vegetarische balletjes in satésaus met tjaajtjoi en nasi goreng | A | Ja | Nee | ** | *** | . | 500 | 514 | 123 | 5,1 | 1,0 | 13,7 | 4,4 | 4,6 | 0,25 |
| 160293 | 36 | Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree | B | Ja | Nee | *** | . | . | 500 | 413 | 100 | 4,9 | 1,6 | 10,0 | 1,4 | 3,0 | 0,15 |
| 176639 | 37 | Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes | A | Ja | Nee | ** | *** | *** | 540 | 396 | 95 | 3,4 | 0,7 | 10,8 | 1,7 | 4,1 | 0,26 |

RUNDEVLEES

| | | | | >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 |
|--------|---|---|--|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 176529 | 1 | Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen | | Nee | Ja | *** | . | . | 450 | 401 | 97 | 5,5 | 2,2 | 6,0 | 1,6 | 5,0 | 0,49 |
| 176536 | 2 | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden | | Ja | Nee | *** | . | . | 450 | 420 | 101 | 4,7 | 2,2 | 9,1 | 4,5 | 4,5 | 0,62 |
| 176537 | 3 | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden | | Nee | Nee | *** | . | . | 450 | 452 | 109 | 6,0 | 2,4 | 7,6 | 2,9 | 5,2 | 0,57 |
| 176540 | 4 | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | | Nee | Nee | *** | . | . | 450 | 408 | 98 | 4,9 | 2,2 | 8,3 | 3,7 | 4,1 | 0,67 |

GEVOGELTE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176572 | 5 | Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden | | Nee | Nee | *** | . | . | 450 | 404 | 98 | 5,0 | 2,8 | 7,4 | 1,4 | 4,8 | 0,55 |
| 176577 | 6 | Boerenkippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden | | Nee | Nee | ** | . | . | 450 | 483 | 117 | 7,0 | 2,5 | 7,7 | 2,3 | 4,7 | 0,61 |
| 176587 | 7 | Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree | | Nee | Ja | ** | . | . | 450 | 472 | 114 | 5,6 | 3,2 | 8,8 | 4,2 | 6,0 | 0,58 |
| 176590 | 8 | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot | | Nee | Ja | *** | . | . | 450 | 380 | 92 | 3,6 | 2,7 | 8,9 | 1,2 | 5,1 | 0,60 |

VARKENSVLEES

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|--|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176591 | 9 | Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen | | Nee | Nee | *** | . | . | 450 | 425 | 102 | 5,3 | 2,1 | 8,1 | 2,0 | 4,9 | 0,51 |
| 176594 | 10 | Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden | | Nee | Ja | *** | . | . | 450 | 374 | 90 | 4,8 | 1,9 | 6,4 | 1,7 | 4,6 | 0,52 |

VIS

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|--|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176595 | 11 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree | | Ja | Nee | ** | . | . | 450 | 524 | 127 | 8,2 | 3,1 | 6,4 | 2,0 | 5,9 | 0,50 |
| 176502 | 12 | Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle | | Nee | Ja | *** | . | . | 450 | 419 | 101 | 5,3 | 2,2 | 7,5 | 2,0 | 5,1 | 0,62 |
| 176503 | 13 | Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree | | Nee | Nee | *** | . | . | 450 | 421 | 102 | 5,8 | 3,1 | 6,9 | 2,2 | 4,7 | 0,51 |

VEGETARISCH

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|--|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176504 | 14 | Vegetarische balletjes in satésaus met tjaajtjoi en nasi goreng | | Nee | Nee | *** | *** | . | 450 | 434 | 104 | 4,6 | 1,1 | 9,2 | 4,6 | 5,1 | 0,54 |
| 176507 | 15 | Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst | | Nee | Nee | *** | . | . | 450 | 423 | 103 | 5,6 | 3,6 | 7,6 | 2,6 | 4,5 | 0,59 |

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

*** Bij voorkeur ** Middenweg . Bij uitzondering

VOEDINGSWIJZER **Zoutarm IDDSI 5**

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.

RUNDVLEES

| | | | >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 |
|--------|---|---|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 176508 | 1 | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden | Nee | Nee | ••• | • | • | 450 | 419 | 101 | 5,0 | 2,2 | 8,4 | 4,1 | 4,7 | 0,24 |
| 176510 | 2 | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden | Nee | Nee | •• | • | • | 450 | 463 | 112 | 6,5 | 2,7 | 7,3 | 2,9 | 5,3 | 0,28 |

GEVOGELTE

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176512 | 3 | Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree | Nee | Nee | ••• | • | • | 450 | 429 | 103 | 5,0 | 2,3 | 8,8 | 4,1 | 4,7 | 0,14 |
| 176516 | 4 | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot | Nee | Ja | ••• | • | • | 450 | 418 | 101 | 4,1 | 2,8 | 8,9 | 1,1 | 6,2 | 0,21 |

VARKENSVLEES

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176519 | 5 | Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen | Nee | Nee | ••• | • | • | 450 | 416 | 101 | 5,6 | 2,8 | 6,2 | 2,2 | 5,0 | 0,12 |
|--------|---|---|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|

VIS

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|----|-----|----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176524 | 6 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree | Ja | Nee | •• | • | • | 450 | 530 | 128 | 8,4 | 3,3 | 6,2 | 1,9 | 5,9 | 0,29 |
|--------|---|--|----|-----|----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|

VEGETARISCH

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 176527 | 7 | Vegetarische balletjes in satésaus met sajour loden en nasi goreng | Nee | Nee | ••• | • | • | 450 | 428 | 102 | 4,8 | 2,1 | 8,8 | 4,4 | 5,0 | 0,21 |
|--------|---|--|-----|-----|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|

VOEDINGSWIJZER **Gluten- & lactosevrij**

RUNDVLEES

| | | | >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 |
|--------|---|---|----------------------|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 176400 | 1 | Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst | Ja | Nee | ••• | ••• | • | 500 | 389 | 93 | 1,3 | 0,3 | 14,9 | 1,7 | 4,3 | 0,63 |
| 912841 | 2 | Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden | Ja | Nee | ••• | ••• | ••• | 530 | 324 | 77 | 2,1 | 0,3 | 10,2 | 3,8 | 3,4 | 0,63 |
| 717115 | 3 | Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 550 | 368 | 88 | 3,6 | 0,7 | 8,4 | 2,6 | 4,8 | 0,83 |
| 659273 | 4 | Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree | Nee | Nee | ••• | ••• | •• | 550 | 374 | 89 | 3,4 | 0,8 | 9,5 | 3,4 | 4,2 | 0,66 |

GEVOGELTE

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 660923 | 5 | Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 550 | 330 | 79 | 3,1 | 0,5 | 7,8 | 1,1 | 4,0 | 0,57 |
| 45668 | 6 | Kipsatésaus met sajour loden en nasi goreng | Ja | Nee | •• | • | • | 470 | 486 | 116 | 5,1 | 2,4 | 11,1 | 3,5 | 5,7 | 0,72 |
| 660567 | 7 | Kipfilet in uienjus en andijviestamppot | Nee | Ja | ••• | ••• | •• | 525 | 304 | 72 | 1,8 | 0,3 | 8,7 | 1,1 | 4,5 | 0,64 |

VARKENSVLEES

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 176404 | 8 | Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 500 | 281 | 67 | 1,2 | 0,3 | 8,9 | 1,5 | 4,0 | 0,58 |
| 660957 | 9 | Babi pangang met pikante groenten, ananas, nasi goreng | Ja | Nee | ••• | ••• | • | 530 | 387 | 92 | 1,6 | 0,4 | 14,8 | 6,5 | 3,9 | 0,69 |
| 27643 | 10 | Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen | Ja | Ja | ••• | ••• | ••• | 540 | 300 | 72 | 1,9 | 0,4 | 8,4 | 1,6 | 4,3 | 0,62 |

VIS

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 660680 | 11 | Pangafilet in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree | Ja | Nee | ••• | ••• | ••• | 545 | 334 | 80 | 2,9 | 0,4 | 9,0 | 3,8 | 3,6 | 0,65 |
| 660716 | 12 | Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook | Ja | Ja | •• | ••• | ••• | 560 | 414 | 99 | 5,2 | 0,8 | 7,3 | 1,5 | 5,1 | 0,60 |
| 914063 | 13 | Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten | Nee | Nee | • | ••• | • | 495 | 618 | 148 | 5,3 | 0,9 | 18,3 | 1,1 | 6,1 | 0,84 |

VEGETARISCH

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 176402 | 14 | Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst | Ja | Nee | •• | • | • | 500 | 532 | 127 | 3,4 | 1,9 | 19,1 | 2,3 | 4,1 | 0,57 |
| 660965 | 15 | Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes | Nee | Nee | •• | ••• | •• | 535 | 395 | 94 | 4,1 | 0,8 | 9,5 | 1,3 | 3,9 | 0,52 |

VOEDINGSWIJZER **Bijgerechten**

HELDERE SOEP

| | | | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwitten gram | zout gram |
|--------|---|----------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------|--------------|
| 471845 | 1 | Groentesoep met balletjes | 200 | 97 | 23 | 0,6 | 0,2 | 1,7 | 0,7 | 2,5 | 0,84 |
| 162323 | 2 | Kippensoep met vermicelli | 200 | 100 | 24 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 0,2 | 3,2 | 0,84 |
| 180318 | 3 | Runderbouillon | 200 | 32 | 8 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 1,1 | 0,84 |
| 179249 | 4 | Tomatensoep met prei vegetarisch | 200 | 135 | 32 | 0,2 | 0,1 | 6,0 | 2,5 | 1,1 | 0,80 |
| 124522 | 5 | Uiensoep vegetarisch | 200 | 197 | 47 | 2,8 | 0,4 | 3,6 | 1,9 | 0,7 | 0,82 |

GEBONDEN SOEP

| | | | | | | | | | | | |
|--------|----|-------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 479924 | 6 | Tomatensoep met balletjes | 200 | 197 | 47 | 1,3 | 0,7 | 6,5 | 2,7 | 2,1 | 0,83 |
| 469238 | 7 | Champignonsoep vegetarisch | 200 | 281 | 71 | 5,3 | 4,9 | 3,8 | 0,8 | 1,0 | 0,86 |
| 142634 | 8 | Mosterdsoep met spekjes | 200 | 392 | 94 | 6,7 | 1,6 | 4,2 | 2,1 | 3,2 | 0,86 |
| 313005 | 9 | Koninginnesoep met kip | 200 | 292 | 73 | 5,1 | 4,6 | 4,0 | 1,5 | 1,7 | 0,82 |
| 672771 | 10 | Paddenstoelensoep vegetarisch | 200 | 275 | 69 | 4,9 | 4,4 | 4,2 | 1,0 | 1,1 | 0,86 |

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering



MAALTIJDSOEPEN

| | | | eiwitrijk | gewicht gram | energie kj | energie kcal | vet gram | waarvan verz. vet gram | koolhydr. gram | waarvan suikers gram | eiwit gram | zout gram |
|--------|---|---|-----------|--------------|------------|--------------|----------|------------------------|----------------|----------------------|------------|-----------|
| 143149 | 1 | Noordzee vissoep | Ja | 350 | 274 | 67 | 2,5 | 1,7 | 4,8 | 2,5 | 5,2 | 0,83 |
| 160320 | 2 | Provençaalse vissoep | Ja | 350 | 354 | 85 | 3,8 | 0,7 | 4,7 | 3,1 | 8,0 | 0,78 |
| 143151 | 3 | Chinese tomatensoep | Ja | 350 | 238 | 56 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 5,6 | 3,4 | 0,85 |
| 143152 | 4 | Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees | Ja | 350 | 89 | 21 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 1,1 | 2,6 | 0,84 |
| 176460 | 5 | Erwtensoop met spekjes en worst* | Ja | 350 | 429 | 102 | 2,7 | 1,1 | 12,6 | 1,8 | 6,1 | 0,85 |
| 176459 | 6 | Bruinebonensoep met spek* | Ja | 350 | 295 | 70 | 0,8 | 0,2 | 9,3 | 1,6 | 4,5 | 0,87 |



SOEPEN ZOUTARM

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------------------------|--|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 180986 | 1 | Groentesoep met balletjes | | 200 | 95 | 23 | 0,6 | 0,2 | 1,6 | 0,6 | 2,7 | 0,28 |
| 181160 | 2 | Kippensoep met vermicelli | | 200 | 93 | 22 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 3,1 | 0,25 |
| 317897 | 3 | Tomatensoop met prei vegetarisch | | 200 | 137 | 33 | 0,2 | 0,0 | 6,2 | 2,7 | 1,2 | 0,26 |
| 182603 | 4 | Tomatensoop met balletjes | | 200 | 192 | 46 | 1,1 | 0,7 | 6,4 | 2,7 | 2,2 | 0,30 |
| 182784 | 5 | Champignonsoep vegetarisch | | 200 | 276 | 70 | 5,2 | 4,8 | 3,5 | 0,7 | 1,2 | 0,25 |
| 313013 | 6 | Koninginnesoep met kip | | 200 | 280 | 70 | 4,8 | 4,3 | 3,9 | 1,4 | 1,8 | 0,23 |



SALADES

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| 762830 | 1 | Appel-rozijnencompote | | 150 | 330 | 78 | 0,4 | 0,2 | 17,6 | 15,9 | 0,4 | 0,00 |
| 762843 | 2 | Rabarber cranberry compote | | 150 | 468 | 111 | 0,1 | 0,0 | 25,8 | 23,1 | 0,7 | 0,02 |
| 913245 | 3 | Komkommersalade | | 125 | 253 | 61 | 2,4 | 0,3 | 8,6 | 7,2 | 0,5 | 0,31 |
| 178213 | 4 | Atjar tjampoer | | 40 | 120 | 29 | 0,2 | 0,1 | 5,0 | 3,6 | 0,7 | 1,50 |
| 153778 | 5 | Bulgursalade met mais, venkel en quinoa | | 175 | 492 | 117 | 3,5 | 0,4 | 16,4 | 2,2 | 3,5 | 0,69 |
| 153781 | 6 | Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven | | 175 | 793 | 190 | 9,5 | 1,2 | 20,5 | 2,3 | 4,7 | 0,94 |
| 153782 | 7 | Parelcouscoussalade met paprika en courgette | | 175 | 954 | 230 | 12,8 | 1,4 | 24,4 | 2,5 | 4,4 | 0,82 |
| 153786 | 8 | Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais | | 175 | 647 | 155 | 5,6 | 0,6 | 15,4 | 1,6 | 7,6 | 0,74 |
| 153789 | 9 | Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen | | 175 | 702 | 168 | 6,1 | 0,7 | 17,7 | 3,9 | 8,4 | 0,85 |



TOETJES

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|-------------------|--|-----|------|-----|------|-----|------|------|-----|------|
| 144546 | 1 | Chocoladevla | | 150 | 435 | 103 | 3,5 | 2,2 | 14,5 | 11,1 | 3,3 | 0,13 |
| 144548 | 2 | Vanillevla | | 150 | 439 | 104 | 3,3 | 2,1 | 15,4 | 11,8 | 3,2 | 0,14 |
| 144542 | 3 | Ananasvla | | 150 | 427 | 101 | 3,3 | 2,1 | 14,7 | 11,1 | 3,2 | 0,14 |
| 144544 | 4 | Appel-kaneelvla | | 150 | 428 | 102 | 3,3 | 2,1 | 14,8 | 11,2 | 3,2 | 0,14 |
| 144541 | 5 | Advocaatvla | | 150 | 435 | 103 | 3,4 | 2,1 | 15,0 | 11,3 | 3,2 | 0,14 |
| 160492 | 6 | Chocoladepudding | | 200 | 519 | 124 | 4,5 | 3,3 | 17,0 | 15,0 | 3,5 | 0,16 |
| 178800 | 7 | Bananenvla | | 150 | 428 | 102 | 3,3 | 2,1 | 15,0 | 11,0 | 3,2 | 0,14 |
| 178804 | 8 | Yoghurt aardbei | | 150 | 387 | 92 | 1,5 | 1,0 | 15,0 | 14,4 | 4,4 | 0,20 |
| 178805 | 9 | Kwark peer | | 150 | 448 | 106 | 2,8 | 2,1 | 13,7 | 13,1 | 6,4 | 0,00 |
| 124570 | 10 | Chocolade mousse | | 70 | 1056 | 252 | 11,5 | 9,2 | 28,2 | 21,8 | 5,6 | 0,17 |
| 124571 | 11 | Tiramisu | | 80 | 981 | 234 | 8,8 | 6,8 | 30,6 | 19,8 | 4,7 | 0,16 |
| 124573 | 12 | Limoncellodessert | | 75 | 1086 | 259 | 10,4 | 7,6 | 33,8 | 21,0 | 4,5 | 0,23 |
| 672438 | 13 | Rijstepap vanille | | 150 | 626 | 152 | 8,2 | 4,1 | 17,1 | 8,3 | 1,7 | 0,07 |
| 160493 | 14 | Vanillepudding | | 200 | 486 | 116 | 4,4 | 3,6 | 16,0 | 14,0 | 3,0 | 0,17 |
| 913452 | 15 | Stoofpeertjes | | 150 | 319 | 75 | 0,1 | 0,0 | 17,6 | 14,5 | 0,2 | 0,00 |



MIX & MATCH

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|------|
| 176418 | 1 | Kippenragout | Ja | 175 | 482 | 118 | 7,8 | 5,2 | 4,7 | 1,3 | 6,4 | 0,95 |
| 176423 | 2 | Gehaktbal in jus | Ja | 150 | 475 | 114 | 7,1 | 2,7 | 4,9 | 1,2 | 7,5 | 1,10 |
| 176430 | 3 | Grootmoeders hachee | Ja | 175 | 448 | 107 | 4,1 | 0,0 | 6,5 | 3,1 | 10,7 | 0,99 |
| 176443 | 4 | Kibbeling | Ja | 100 | 524 | 124 | 3,3 | 0,4 | 5,3 | 0,3 | 18,4 | 0,65 |
| 176444 | 5 | Kipsaté | Ja | 175 | 631 | 151 | 6,9 | 2,2 | 10,0 | 7,1 | 11,5 | 0,80 |
| 345489 | 6 | Vegetarische balletjes met jus | Ja | 130 | 488 | 117 | 6,1 | 0,5 | 6,6 | 1,4 | 9,1 | 1,15 |
| 176446 | 7 | Rodekool met appeltjes | Nee | 150 | 239 | 56 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 8,9 | 1,4 | 0,80 |
| 176643 | 8 | Tjaptjoi | Nee | 150 | 195 | 47 | 1,5 | 0,2 | 5,8 | 3,7 | 1,6 | 0,66 |
| 176447 | 9 | Parijse worteltjes | Nee | 150 | 189 | 45 | 0,5 | 0,1 | 7,9 | 7,4 | 0,8 | 0,75 |
| 176448 | 10 | Doperwtjes | Ja | 150 | 383 | 91 | 1,6 | 0,3 | 10,3 | 2,2 | 6,5 | 0,55 |
| 176449 | 11 | Witlof à la crème | Nee | 150 | 273 | 67 | 3,7 | 3,2 | 5,8 | 1,3 | 0,9 | 0,72 |
| 176456 | 12 | Sperziebonen | Ja | 100 | 138 | 34 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 2,3 | 1,8 | 0,51 |
| 176450 | 13 | Gekookte aardappelen | Nee | 150 | 371 | 88 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 1,0 | 2,0 | 0,01 |
| 176455 | 14 | Aardappelpuree | Nee | 150 | 490 | 117 | 4,8 | 0,9 | 15,2 | 2,1 | 2,3 | 0,57 |
| 176451 | 15 | Witte rijst | Nee | 150 | 571 | 136 | 0,0 | 0,0 | 31,0 | 0,0 | 3,0 | 0,01 |
| 176452 | 16 | Nasi goreng | Nee | 150 | 587 | 140 | 5,1 | 0,9 | 19,0 | 1,6 | 2,9 | 1,00 |
| 176454 | 17 | Bami goreng | Nee | 150 | 610 | 145 | 4,5 | 0,8 | 20,1 | 2,2 | 4,9 | 0,90 |
| 178055 | 18 | Hutspot | Nee | 150 | 390 | 95 | 3,9 | 3,2 | 12,1 | 2,2 | 1,5 | 0,75 |
| 178047 | 19 | Andijviestamppot | Nee | 150 | 384 | 93 | 3,6 | 2,9 | 11,8 | 1,1 | 1,9 | 0,72 |

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

SMAKELIJK

*Onze koks
zijn elke dag
bezig om voor
u de lekkerste
maaltijden te
bereiden.*

