MAALTIJDBROCHURE 2026/2027

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 16 maart 2026 t/m 21 maart 2027.

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

Inleiding en voorwoord **3**
Opwarminstructies **4**
Soepen **5**
Maaltijdsoepen 5
Heldere soepen 6
Gebonden soepen 6
Seizoenssoepen 7
Salades en compotes **8**
Feestelijke seizoensmaaltijden **9**
Asperge 9
Zomer 10
Wild 10
Kerst 11
Winter 11
Seizoensspecials **12**
Lente & zomer 12
Herfst & winter 13
Standaard maaltijden **14**
Rundvlees & lam 14
Gevogelte 16
Varkensvlees 18
Vis 20
Vegetarisch 22
Kleine maaltijden **24**
Lekker voor erbij **26**
Extra eiwitverrijkt **28**
Fijngemalen en smeuïg **30**
Zoutarm **32**
Gluten- en lactosevrij **34**
Toetjes **36**
Voedingswijzer **38**

Smakelijk!

Met plezier presenteren wij de Smakelijk, jaareditie 2026/2027.

Onze koks hebben opnieuw een gevarieerd en verrassend menu samengesteld, zodat u het hele jaar door kunt genieten van smaakvolle, verse maaltijden.

Wij begrijpen hoe belangrijk het is om elke dag te kunnen genieten van een lekkere, verse én vertrouwde maaltijd. Daarom vindt u in ons aanbod niet alleen de bekende klassiekers, maar ook nieuwe gerechten die aansluiten bij uw wensen en voedingsbehoeften. Alle maaltijden worden bereid met verse ingrediënten en met de hoogste zorg voor kwaliteit en veiligheid.

Naast het vaste assortiment kunt u kiezen uit feestelijke en seizoensgebonden maaltijden, kleinere porties van 350 gram, smakelijke bijgerechten en natuurlijk heerlijke toetjes. Heeft u speciale dieetwensen, zoals zoutarm, glutenvrij, lactosevrij, gemalen of eiwitverrijkt? Ook dan is er volop keuze.

Duurzaamheid vinden wij belangrijk. We kiezen zoveel mogelijk voor lokale producten, bieden veel vegetarische opties en steunen de Voedselbank. Zo dragen we samen bij aan een betere wereld.

Geniet van uw maaltijden!

Uitleg symbolen

Bestelnummer

Eiwitrijk

5

Hollandse hachee
met hutspot

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 afdekfolie van elk vakje en wacht na het verwarmen één minuutje, zodat de folie is afgekoeld.

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

Opwarminstructie
Over het algemeen geldt dat de tijd om de maaltijd te verwarmen afhankelijk is van de wattage van uw magnetron. Bij een magnetron van 800 watt geldt een verwarmingstijd bij één maaltijd van ongeveer 5 á 6 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

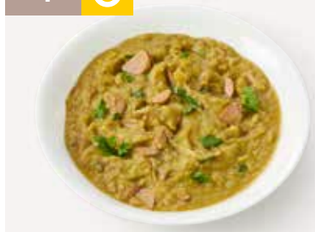
2

Chinese tomatensoep

3

Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees

4



Erwtensoep met spekjes en worst*

5

Bruinebonensoep met spekjes*

Bestelnummer Eiwitrijk *Beschikbaar van 14 september 2026 t/m 21 maart 2027.

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

Bestelnummer Eiwitrijk

Seizoenssoepen

11

Aspergesoep
vegetarisch

12

Thaise kippensoep

Lente & zomer

Beschikbaar van
16 maart 2026
t/m 13 september 2026

11

Erwtensoep
met spekjes en worst

12

Pompoensoep

Herfst & winter

Beschikbaar van
14 september 2026
t/m 21 maart 2027

Bestelnummer Eiwitrijk

Salades & compotes

Bestelnummer

Feestelijke seizoens-maaltijden

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!

Asperges: het witte goud

Beschikbaar van 16 maart t/m 14 juni 2026

1

Asperges hollandaise met krieltjes

2

Asperge Brabançonne

3

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

4

Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met dragon en rostirondjes

Bestelnummer Eiwitrijk

Zomerspecials

Beschikbaar van 15 juni t/m 27 september 2026

1

Paëlla met kabeljauw en gamba's

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

Wild favorieten

Beschikbaar van 28 september t/m 6 december 2026

1

Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil

2

Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel-knolselderijpuree

3

Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook

4

Bruinebonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen

Bestelnummer Eiwitrijk

Vier de kerst

Beschikbaar van 7 december 2026 t/m 10 januari 2027

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

Paddenstoelenrisotto

Winterse smaken

Beschikbaar van 11 januari 2027 t/m 21 maart 2027

1

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

2

Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes

3

Bruinebonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden

4

Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

Bestelnummer Eiwitrijk

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.

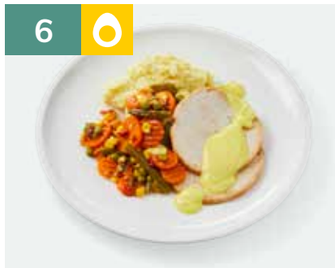
Lente & zomer

Beschikbaar van 16 maart t/m 13 september 2026

5

Snijbonenstamppot met maïs en paprika en varkensgehaktbal in jus

6



Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree

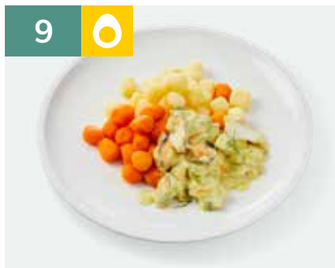
7

Macaronischotel met aubergine en tomaat

8

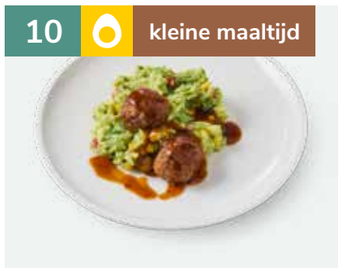
Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles

9



Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes

10 kleine maaltijd



Snijbonenstamppot met maïs en paprika en varkensgehaktbal in jus

11 kleine maaltijd

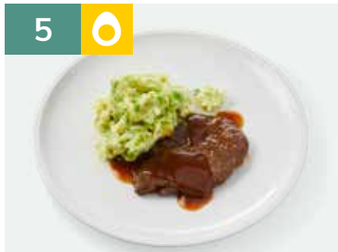
Macaronischotel met aubergine en tomaat

Bestelnummer · Eiwitrijk · 350 grams maaltijd

Herfst & winter

Beschikbaar van 14 september 2026 t/m 21 maart 2027

5



Spruitenstamppot met runderstooflapje in jus

6

Boerenkoolstamppot met rookworst in jus

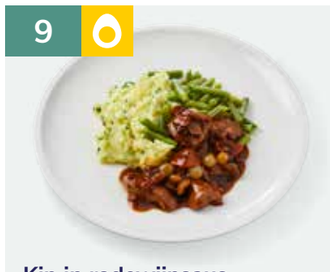
7

Zuurkoolstamppot met speklapje in jus

8

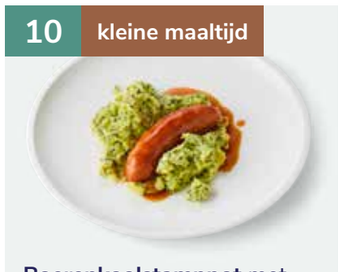
Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes

9



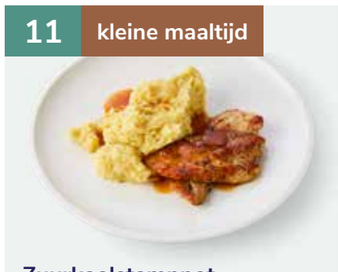
Kip in rodewijnsaus met sperziebonen, aardappelpuree met tuinkruiden

10 kleine maaltijd



Boerenkoolstamppot met rookworst in jus

11 kleine maaltijd



Zuurkoolstamppot met speklapje in jus

Bestelnummer · Eiwitrijk · 350 grams maaltijd

Rundvlees & lam

12
Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus

12
Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus

13
Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

14
Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie

15
Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree

16
Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

17
Macaroni bolognese

18
Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

19
Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes

20
Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes

21
Ambachtelijk stoofvlees met sperziebonen en gebakken aardappeltjes

22
Chili con carne met witte rijst

23
Hutspot met Hollandse hachee

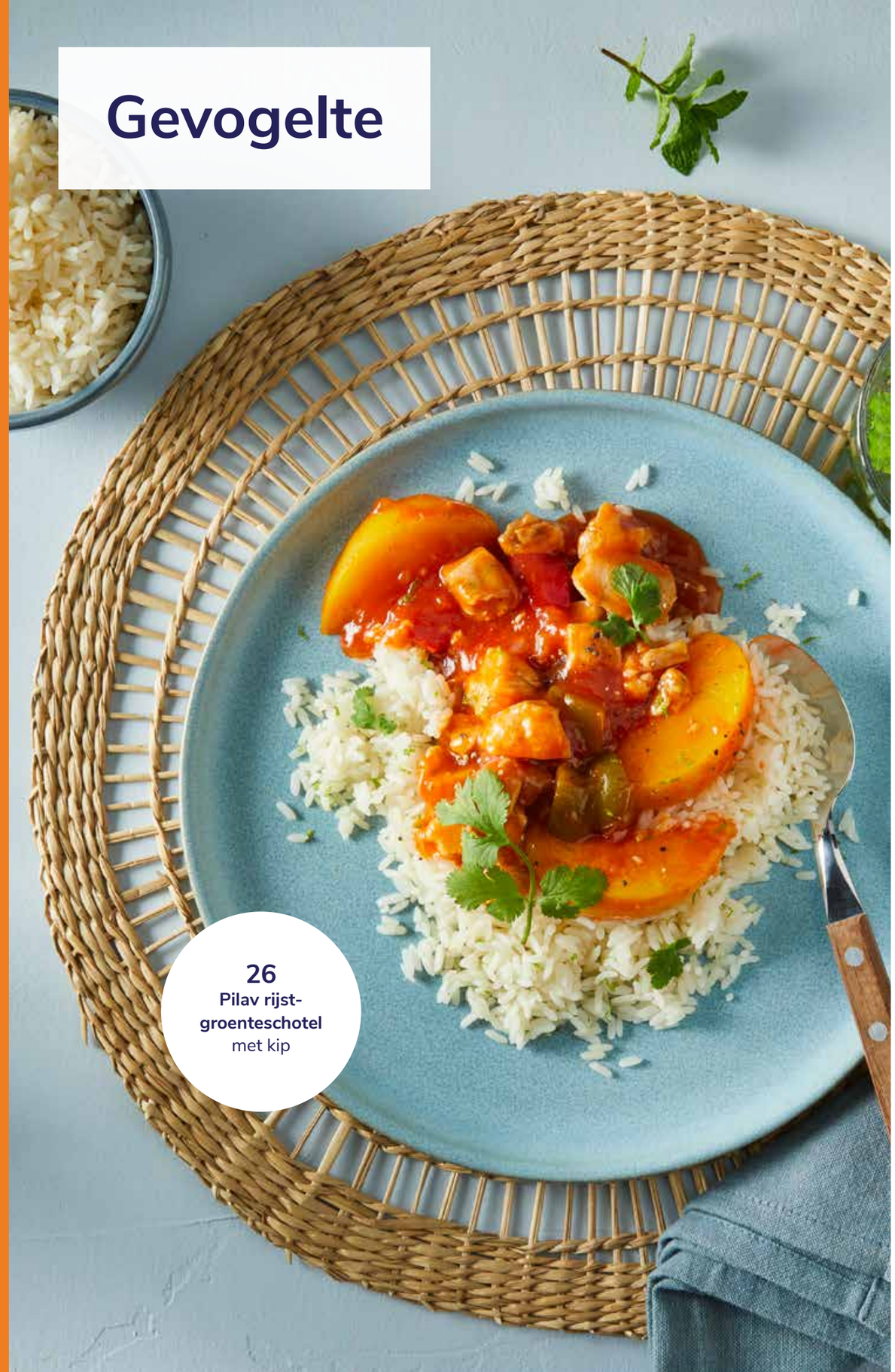
24
Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

25
Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen

47
Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes

Bestelnummer · Eiwitrijk · Rundvlees · Lamsvlees

Gevogelte



26
Pilav rijst-groenteschotel
met kip

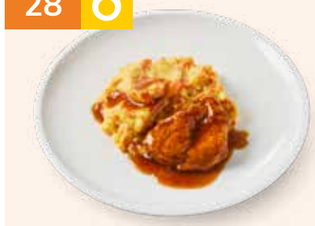
26

Pilav rijst-groenteschotel met kip

27

Macaroni met kip, spek, prei en champignon

28

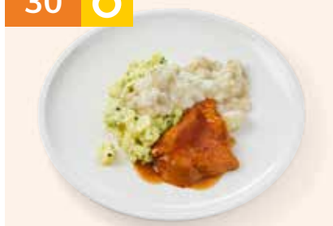


Hutspot met kipfilet in jus

29

Kipfilet in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

30



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

31

Nasi met kipsaté en tjap tjoy

32

Kipshoarmaschotel met gebakken aardappeltjes

33

Kipcurry met groenten en witte rijst

34

Preistamppot met kalkoenrollade in jus

Bestelnummer Eiwitrijk

Varkensvlees

38
Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng

35

Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes

36

Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

37

Andijviestamppot met slavink in jus

38

Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng

39

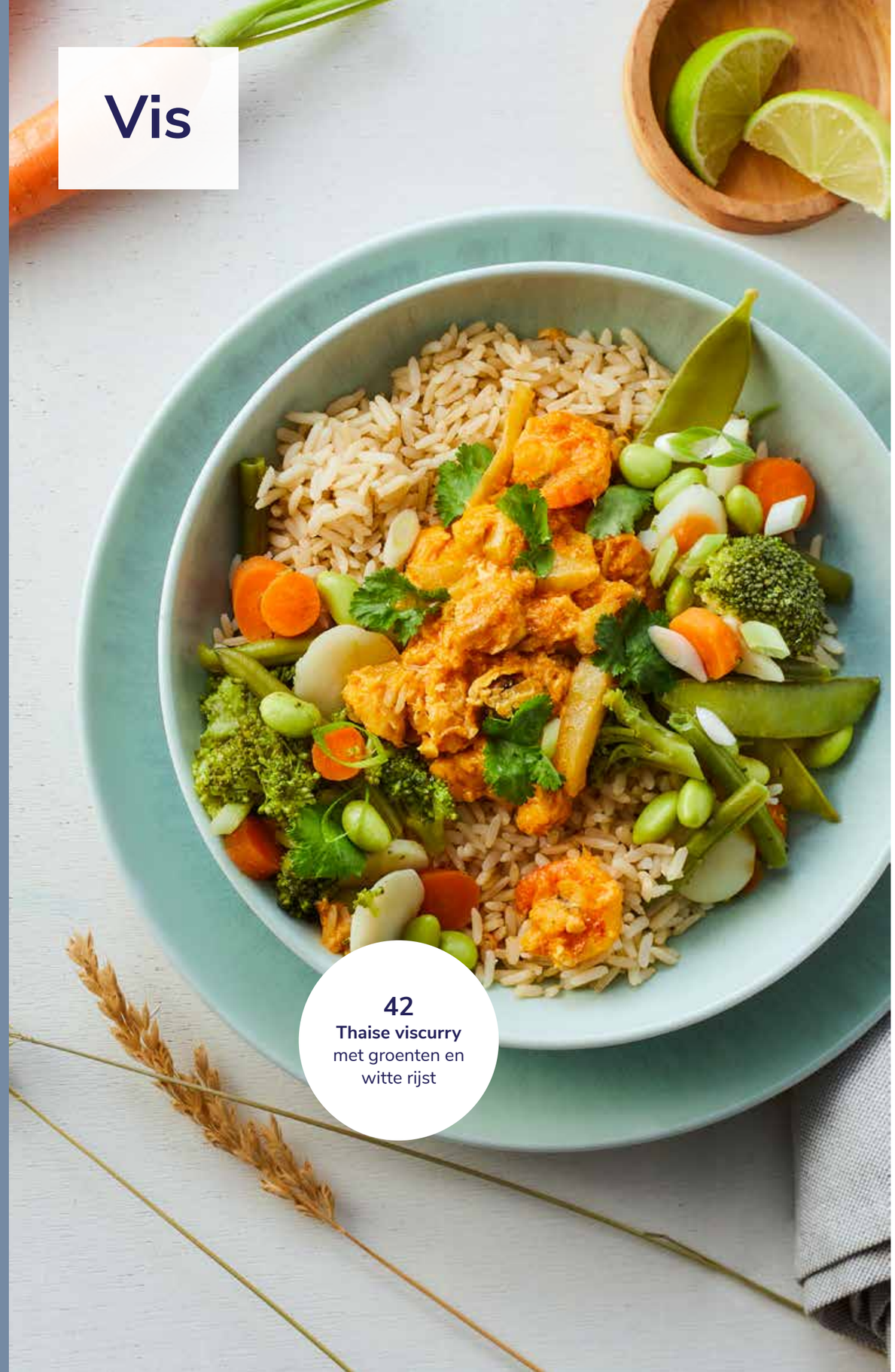
Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree

40

Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen

Bestelnummer Eiwitrijk

Vis



42
Thaise viscurry
met groenten en witte rijst

41

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

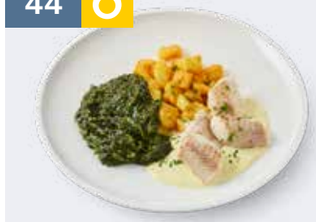
42

Thaise viscurry met groenten en witte rijst

43

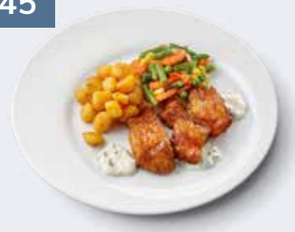
Zalm in hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen

44



Koolvis in mosterdsaus met bladspinazie en gebakken aardappeltjes

45



Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes

46

Lekkerbekje met ravigottesaus, doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree

KEURMERK GGN

Het maken van duurzame keuzes vinden wij heel belangrijk. Wij werken daarom zoveel mogelijk met lokale producten en vis met het keurmerk GGN. Vis die duurzaam gekweekt is, heeft het keurmerk GGN.

Bestelnummer Eiwitrijk

Vegetarisch

54
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

Gadogado met witte rijst en een gekookt eitje

53

Hutspot met groenteburger in tomaten-groentesaus

54

Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng

55

Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

56

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

57

Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes

Bestelnummer

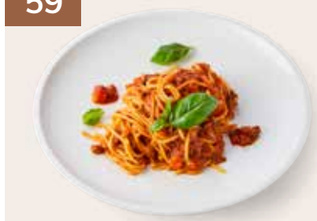
Kleine maaltijden

Liever een kleinere maaltijd? Kies dan uit deze **350grams** porties. Altijd met een volwaardig stuk vlees of vis.

59
Spaghetti bolognese

58

Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

59

Spaghetti bolognese

60

Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree

61

Kipfilet in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

62

Hutspot met kipfilet in jus

63

Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

64

Andijviestamppot met slavink in jus

Bestelnummer Eiwitrijk

65

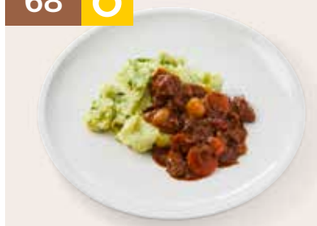
Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng

66

Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen

67

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

68

Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon

69

Hete bliksem met abdijbierschotel

70

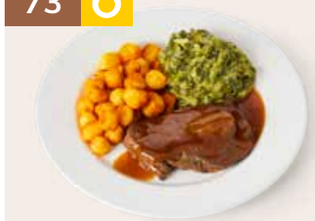
Nasi met kipsaté en tjap tjoy

71

Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

72

Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

73

Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes

74

Preistamppot met kalkoenrollade in jus

75

Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus

76

Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes

Bestelnummer Eiwitrijk

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.

Bestelnummer Eiwitrijk

Bestelnummer Eiwitrijk

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.

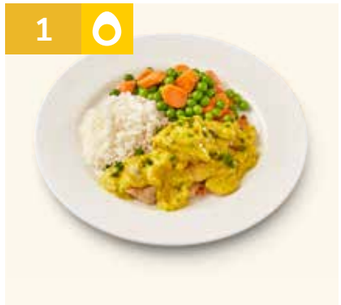
De maaltijden zijn 350 gram, waarvan minimaal 30 gram bestaat uit eiwit.
De maaltijden zijn niet alleen voedzaam, maar ook erg smakelijk.

Carezzo

7
Babi pangang
met bami en atjar ananas

Een kleinere portie van **350 gram**, maar **boordevol eiwit!**

1

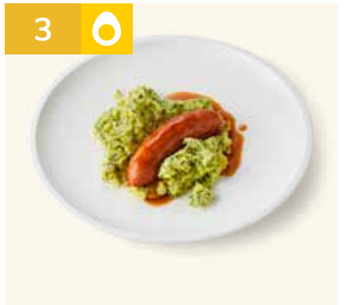


Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes

2

Kipsaté met nasi en sajoerboontjes

3

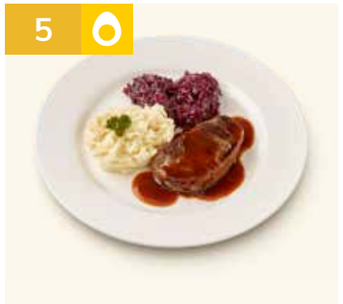


Boerenkoolstamppot met rookworst

4

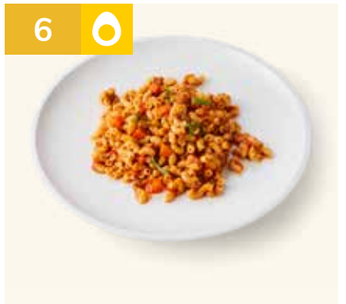
Hutspot met hachee

5



Runderstooflapje met puree en rodekool

6



Macaroni bolognese

7

Babi pangang met bami en atjar ananas

8

Varkenshaas met puree en botergroenten

9

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

Bestelnummer Eiwitrijk

Fijngemalen en smeuïg

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

Bestelnummer Eiwitrijk

Soepen

1	**Groentesoep** met balletjes
2	**Kippensoep** met vermicelli
3	**Tomatensoep** met prei vegetarisch
4	**Tomatensoep** met balletjes
5	**Champignonsoep** vegetarisch
6	**Koninginnesoep** met kip
7	**Aspergesoep vegetarisch** Beschikbaar van 16 maart t/m 13 september 2026
8	**Thaise kippensoep** Beschikbaar van 16 maart t/m 13 september 2026
7	**Erwtensoep met spekjes** Beschikbaar van 14 september 2026 t/m 21 maart 2027
8	**Pompoensoep** Beschikbaar van 14 september 2026 t/m 21 maart 2027

Feestelijke seizoensmaaltijden

Asperges: het witte goud beschikbaar van 16 maart t/m 14 juni 2026

1	**Asperges hollandaise** met krieltjes
2	**Asperge Brabançonne**
3	**Kipfilet in jus** met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade
4	**Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus,** asperges met dragon en rostirondjes

Zomerspecials beschikbaar van 15 juni t/m 27 september 2026

1	**Paëlla** met kabeljauw en gamba's
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

Wild favorieten beschikbaar van 28 september t/m 6 december 2026

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

Vier de kerst beschikbaar van 7 december 2026 t/m 10 januari 2027

1	**Trio van kabeljauw,** gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes
2	**Gevulde hoenderfilet** met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree
3	**Varkenshaas** in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes
4	**Paddenstoelenrisotto**

Bestelnummer Eiwitrijk

Winterse smaken beschikbaar van 11 januari 2027 t/m 21 maart 2027

1	**Kalkoenrollade** in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat
2	**Jachtschotel,** gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes
3	**Bruinebonenschotel** met spek, aardappelpuree met tuinkruiden
4	**Plantaardige kipstukjes** in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree

Seizoensspecials lente & zomer beschikbaar van 16 maart 2026 t/m 13 september 2026

5	**Beef teriyaki** met groenten chow mein en volkoren noodles
6	**Kalkoenrollade** met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree
7	**Snijbonenstamppot** met maïs en paprika en varkensgehaktbal in jus

Seizoensspecials herfst & winter beschikbaar van 14 september 2026 t/m 21 maart 2027

5	**Spruitenstamppot** met runderstooflapje in jus
6	**Zuurkoolstamppot** met speklapje in jus
7	**Limburgse stoofschotel** met spruitjes en gekookte krieltjes

Hoofdgerechten

Rundvlees

8	**Spinaziestamppot** met rundergehaktbal in jus
9	**Gehaktschotel** met aardappel, bloemkool, prei en kerrie
10	**Runderstooflapje met jus,** rodekool met appeltjes en aardappelpuree
11	**Sukadelapje met jus,** andijvie à la crème en gebakken krieltjes
12	**Goulash** met worteltjes en gekookte aardappelen
13	**Rundertartaartje met jus,** sperziebonen en gekookte aardappelen
14	**Hutspot** met Hollandse hachee

Gevogelte

15	**Nasi met kipsaté** en tjap tjoy
16	**Kipfilet in champignonsaus** met sperziebonen en gebakken krieltjes
17	**Kipfilet met jus,** witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden
18	**Preistamppot** met kalkoenrollade in jus
19	**Volkoren macaroni** met kip, spek, prei en champignon

Bestelnummer Eiwitrijk

Varkensvlees

20	**Gehaktballen in jus,** rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen
21	**Andijviestamppot** met slavink in jus
22	**Babi pangang** met pikante groenten, ananas en bami goreng
23	**Hamlapje in champignonsaus** met spinazie à la crème en gekookte aardappelen
24	**Halskarbonade in jus,** witlof à la crème en gekookte krieltjes

Vis

25	**Zalm in hollandaise saus** met Parijse wortelen en gekookte aardappelen
26	**Kibbeling** met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes
27	**Thaise viscurry** met groenten en zilvervliesrijst
28	**Koolvis in mosterdsaus** met bladspinazie en gebakken aardappeltjes

Vegetarisch

29	**Vegetarische saté** met sajoerboontjes en zilvervliesrijst
30	**Kikkererwtenschotel** met abrikozen, noten en krieltjes
31	**Volkoren macaronischotel**
32	**Gadogado** met zilvervliesrijst en een gekookt eitje
33	**Volkoren spaghettischotel**
34	**Omelet in groene kruidensaus** met ratatouille en gekookte aardappelen
35	**Vegetarische hachee** met rode bietjes en aardappelpuree

Kleine maaltijden (350 gram)

36	**Spaghetti bolognese**
37	**Hachee** met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree
38	**Kip in champignonsaus** met sperziebonen en gebakken krieltjes
39	**Gehaktballen in jus,** rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen
40	**Babi pangang** met pikante groenten ananas en bami goreng
41	**Snijbonenstamppot** met boeuf bourguignon
42	**Hete bliksem** met abdijbierschotel

Gluten- en lactosevrij

1	**Boeuf bourguignon** met vergeten groenten en witte rijst
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	**Kipsatésaus** met sajoer lodeh en nasi goreng
7	**Kipfilet** in uienjus en andijviestamppot
8	**Varkenslapje met jus,** sperziebonen en gekookte aardappelen
9	**Babi pangang** met pikante groenten, ananas en nasi goreng
10	**Hamlapje in stroganoffsaus** met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen
11	**Pangafilet in Provençaalse saus** met Parijse worteltjes en aardappelpuree
12	**Gebakken zalmfilet** met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden
13	**Zalmfilet** in kervelsaus en penne met groenten
14	**Kikkererwtencurry** met groenten en witte rijst
15	**Omelet in dragonsaus,** 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 verwentoetje, zoals de chocolademousse of tiramisu? Voor fruitliefhebbers zijn de yoghurt aardbei, stoofpeertjes of de perenkwark een aanrader.

Bestelnummer Eiwitrijk

TOETJES

Bestelnummer Eiwitrijk

Voedingswijzer

●●● 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.

Soepen

Maaltijdsoepen

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
143149	1	Noordzee vissoep	Ja	350	277	67	2,6	1,7	4,7	1,9	5,3	0,87
143151	2	Chinese tomatensoep	Ja	350	232	55	1,2	0,4	7,3	5,3	3,5	0,89
143152	3	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	Ja	350	83	20	0,4	0,1	1,2	0,6	2,4	0,83
176460	4	Erwtensoep met spekjes en worst BESCHIKBAAR VAN 14 SEPTEMBER 2026 T/M 21 MAART 2027	Ja	350	399	95	2,3	0,9	13,0	1,6	6,2	0,84
176459	5	Bruinebonensoep met spek BESCHIKBAAR VAN 14 SEPTEMBER 2026 T/M 21 MAART 2027	Ja	350	303	72	1,1	0,3	9,2	1,5	4,4	0,84

Heldere soep

471845	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	143	34	2,2	0,4	1,4	0,6	1,9	0,87
162323	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	105	25	0,5	0,1	1,9	0,3	3,1	0,87
208199	3	Chinese groentesoep met kip	Ja	200	97	23	0,4	0,1	2,5	1,7	2,2	0,88
179249	4	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	150	36	0,3	0,1	6,9	2,6	1,2	0,87
69732	5	Franse uiensoep vegetarisch	Nee	200	222	54	3,0	0,4	4,7	2,2	0,8	0,88

Gebonden soep

479924	6	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	194	47	1,8	0,4	5,4	2,2	1,8	0,92
469238	7	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	280	71	5,3	4,9	3,6	0,7	1,2	0,87
142634	8	Mosterdsoep met spekjes	Nee	200	395	98	7,1	5,1	4,2	1,5	2,8	0,88
313005	9	Koninginnesoep met kip	Nee	200	320	80	5,4	4,8	4,4	1,5	2,2	0,87
190200	10	Goulashsoep met rundvlees	Ja	200	223	54	1,8	0,3	5,6	1,6	3,0	0,87

Seizoenssoepen lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 16 MAART 2026 T/M 13 SEPTEMBER 2026

289866	11	Aspergesoep vegetarisch	Nee	200	157	37	1,5	0,9	4,4	1,7	1,3	0,86
672551	12	Thaise kippensoep	Ja	200	118	28	0,7	0,4	2,6	1,9	2,4	0,89

Seizoenssoepen herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 14 SEPTEMBER 2026 T/M 21 MAART 2027

617221	11	Erwtensoep met spekjes en worst	Ja	200	412	98	2,6	1,1	12,8	1,6	6,4	0,85
143157	12	Pompoensoep	Nee	200	331	82	5,9	4,2	5,1	3,3	1,2	0,86

Salades & compotes

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
762830	1	Appel rozijnen compote	Nee	150	338	80	0,4	0,2	18,0	16,1	0,4	0,03
762843	2	Rabarber cranberry compote	Nee	150	463	110	0,1	0,0	25,5	22,5	0,7	0,03
913245	3	Komkommersalade	Nee	125	258	62	2,4	0,3	8,6	7,2	0,5	0,31
153778	4	Bulgur salade met maïs, venkel en quinoa	Nee	175	491	117	3,5	0,5	16,5	2,6	3,5	0,69
153781	5	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven	Nee	175	828	198	11,7	1,3	18,3	2,0	4,3	0,93
153786	6	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en maïs	Nee	175	662	158	5,8	0,6	15,5	2,3	7,6	0,72

Voedingswijzer

●●● 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.

☆ Feestelijke seizoensmaaltijden

Asperges: het witte goud BESCHIKBAAR VAN 16 MAART T/M 14 JUNI 2026

			>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
142635	1	Asperges hollandaise met krieltjes	Ja	Nee	●●●	●	●	450	454	110	7,2	3,8	8,0	1,1	2,4	0,67
913936	2	Asperge Brabançonne	Ja	Nee	●●●	●	●	475	388	94	5,7	2,9	6,7	1,2	3,1	0,79
176390	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	Nee	Ja	●●●	●	●	540	365	88	3,9	2,2	7,8	1,0	4,6	0,68
224483	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met dragon en rostirondjes	Nee	Nee	●	●	●	500	619	149	9,3	3,8	10,8	0,8	4,7	0,58

Zomerspecials BESCHIKBAAR VAN 15 JUNI T/M 27 SEPTEMBER 2026

112921	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	Ja	Ja	●●	●●●	●	500	429	102	2,8	0,8	13,4	1,5	5,4	0,66
84571	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	Ja	Ja	●●●	●●	●●	470	370	88	3,5	1,1	7,8	1,6	5,6	0,72
84582	3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●	●	500	368	88	3,4	1,8	8,8	1,6	4,6	0,95
160298	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	395	95	3,5	1,0	8,4	2,1	6,0	0,54

Wild favorieten BESCHIKBAAR VAN 28 SEPTEMBER T/M 6 DECEMBER 2026

124528	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	500	434	104	3,8	0,8	10,1	3,8	5,8	0,66
124531	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel- knolselderijpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	300	72	1,9	0,8	8,1	3,8	4,5	0,77
124534	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	336	83	2,5	0,9	8,7	2,6	4,7	0,81
160308	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	355	84	0,7	0,1	12,4	2,2	5,5	0,82

Vier de kerst BESCHIKBAAR VAN 7 DECEMBER 2026 T/M 10 JANUARI 2027

124536	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes	Nee	Ja	●●●	●	●	500	410	99	4,7	2,1	7,5	1,4	5,6	0,70
124539	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree	Ja	Nee	●●●	●	●	500	377	91	4,4	1,8	7,5	0,8	4,3	0,73
124546	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes	Ja	Ja	●●●	●	●	500	344	83	3,1	1,4	8,4	2,2	4,5	0,67
224469	4	Paddenstoelenrisotto	Ja	Nee	●●	●	●	500	536	130	6,1	4,1	13,4	1,4	4,1	0,88

Winterse smaken BESCHIKBAAR VAN 11 JANUARI 2027 T/M 21 MAART 2027

27686	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	485	354	85	2,8	0,8	8,5	3,2	5,3	0,92
124549	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	312	74	2,2	0,3	7,9	2,3	4,6	0,73
160317	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●	●●	●●	500	443	106	3,7	1,3	11,0	2,5	5,9	0,87
142597	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	324	77	2,3	0,6	7,8	2,0	5,1	0,73

☆ Seizoensspecials

Lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 16 MAART T/M 13 SEPTEMBER 2026

			>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
224460	5	Snijbonenstamppot met maïs en paprika en varkensgehaktbal in jus	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	540	376	90	4,0	0,9	8,9	1,3	4,1	0,65
208340	6	Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	470	441	105	3,3	0,8	11,1	2,0	6,9	0,75
224461	7	Macaronischotel met aubergine en tomaat	Ja	Nee	●●	●●●	●	540	457	109	3,3	0,4	15,7	2,6	3,1	0,84
142604	8	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	500	477	114	3,0	0,5	15,0	4,4	5,0	0,57
208313	9	Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes	Ja	Ja	●●●	●	●	470	322	78	2,9	1,7	7,7	2,1	4,2	0,61
224462	10	Snijbonenstamppot met maïs en paprika en varkensgehaktbal in jus	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	402	96	4,5	1,0	8,3	1,2	5,3	0,69
224464	11	Macaronischotel met aubergine en tomaat	Ja	Nee	●●●	●●●	●	350	416	99	3,5	0,4	13,1	2,8	2,7	0,98

Herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 14 SEPTEMBER 2026 T/M 21 MAART 2027

208309	5	Spruitenstamppot met runderstooflapje in jus	Nee	Ja	●●●	●●	●●	470	351	84	2,8	1,0	8,4	1,3	5,4	0,67
99196	6	Boerenkoolstamppot met rookworst in jus	Nee	Nee	●●	●	●	470	520	125	8,1	2,9	7,2	0,8	5,2	0,87
176383	7	Zuurkoolstamppot met speklapje in jus	Nee	Nee	●●	●	●	540	430	102	5,9	2,1	8,1	0,8	3,4	0,83
652831	8	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	353	84	2,6	0,8	9,1	2,7	4,7	0,69
208317	9	Kip in rode wijnsaus met sperziebonen aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	470	334	80	3,0	0,6	6,9	1,7	5,0	0,81
224465	10	Boerenkoolstamppot met rookworst in jus	Nee	Nee	●●●	●	●	350	560	134	9,3	3,3	6,5	0,7	5,7	0,94
224466	11	Zuurkoolstamppot met speklapje in jus	Nee	Nee	●●●	●	●	350	495	118	7,7	2,7	7,2	0,8	4,4	0,84

Voedingswijzer

●●● 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.

Maaltijden

Rundvlees & lam

			>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
190852	12	Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus	Nee	Nee	●●	●	●	540	396	94	4,1	1,5	9,8	1,1	3,8	0,82
913504	13	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	●●●	●●	●●	470	391	94	4,2	1,3	8,7	1,3	4,4	0,49
208197	14	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	Ja	Ja	●●●	●	●	540	325	78	2,6	1,2	6,8	2,0	5,1	0,68
224435	15	Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	382	91	2,9	0,3	10,3	4,1	5,2	0,76
224436	16	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●	●●	540	311	74	2,3	0,8	8,4	1,4	4,4	0,40
170847	17	Macaroni bolognese	Ja	Nee	●●	●●●	●	540	456	109	2,5	0,6	15,5	3,5	4,8	0,80
99184	18	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	327	77	1,6	0,4	10,3	3,6	4,4	0,78
160292	19	Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	Ja	Nee	●●●	●	●	540	369	89	3,6	1,6	8,8	0,9	4,3	0,73
208312	20	Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes	Ja	Nee	●●	●●	●●	470	447	107	4,7	1,3	11,2	3,3	4,2	0,76
224437	21	Ambachtelijk stoofvlees met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	410	98	3,8	0,6	10,4	2,8	4,2	0,77
190167	22	Chili con carne met witte rijst	Ja	Nee	●●	●●●	●	540	470	111	1,2	0,3	18,0	2,5	5,4	0,85
99190	23	Hutspot met Hollandse hachee	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	540	402	96	3,7	0,7	9,6	3,0	5,2	0,78
99181	24	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	Nee	Nee	●●	●●●	●	500	528	126	4,6	1,2	14,9	2,8	5,1	0,65
160291	25	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	377	90	3,1	0,6	9,6	2,9	4,9	0,73
190178	47	Lamsmassala met bladspinazie en Bombay aardappeltjes	Ja	Nee	●●	●	●	540	419	101	5,2	2,8	8,2	2,5	4,3	0,95

Gevogelte

224438	26	Pilav rijst-groenteschotel met kip	Ja	Ja	●●	●●●	●	540	442	105	2,4	0,4	15,0	3,4	5,5	0,81
160278	27	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	Nee	Nee	●●	●	●	500	565	137	5,7	3,6	13,5	1,4	6,8	0,69
224440	28	Hutspot met kipfilet in jus	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	339	81	2,5	0,8	9,2	2,4	4,5	0,66
224472	29	Kipfilet in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	Ja	Ja	●●	●●	●●	540	390	93	4,1	1,1	8,0	1,3	5,1	0,71
99167	30	Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●	●	540	327	78	2,9	1,5	7,7	1,0	4,5	0,63
208203	31	Nasi met kipsaté en tjap tjoy	Ja	Ja	●●	●●●	●	540	486	116	5,1	0,9	10,8	4,0	5,8	0,89
224441	32	Kipshoarmaschotel met gebakken aardappeltjes	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	487	117	5,4	0,7	11,3	2,3	4,9	0,80
224444	33	Kipcurry met groenten en witte rijst	Nee	Ja	●●	●	●	540	492	117	4,1	2,7	13,7	3,0	5,9	0,74
160276	34	Preistamppot met kalkoenrollade in jus	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	367	87	3,1	1,0	9,2	1,4	5,2	0,68

Varkensvlees

190175	35	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	485	479	114	5,1	1,2	10,7	1,8	5,4	0,78
84544	36	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	490	352	84	1,9	0,5	11,6	3,7	4,2	0,57
224445	37	Andijviestamppot met slavink in jus	Nee	Nee	●●●	●●	●●	470	379	90	3,7	1,3	9,3	1,0	4,2	0,70
290176	38	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	Ja	Nee	●●	●●●	●	540	405	96	2,3	0,6	14,1	6,9	4,2	0,82
176395	39	Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	353	84	2,7	0,7	10,3	3,5	3,9	0,60
99192	40	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●	●	540	363	87	3,2	2,2	8,8	1,2	5,0	0,59

Voedingswijzer

●●● 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.

Maaltijden

Vis

			>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
208208	41	Pasta in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten	Ja	Nee	●●	●	●	540	498	120	5,2	2,9	12,2	2,1	4,9	0,64
124506	42	Thaise viscurry met groenten en witte rijst	Ja	Ja	●●	●●	●	540	394	94	2,3	1,1	13,0	2,2	5,1	0,67
224446	43	Zalm in hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	●●	●	●	540	456	110	5,8	2,4	9,2	2,4	4,0	0,45
224475	44	Koolvis in mosterdsaus met bladspinazie en gebakken aardappeltjes	Ja	Ja	●●●	●●	●●	540	340	82	3,3	1,1	7,6	1,0	4,5	0,71
208212	45	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	Ja	Nee	●●	●	●	450	509	123	4,6	1,9	12,9	1,9	5,8	0,68
208214	46	Lekkerbekje met ravigottesaus, doperwtjes en worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	●●	●	●	540	450	109	5,2	2,4	9,1	1,9	5,2	0,75

Vegetarisch

			>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
208215	48	Vegetarische saté met sajourboontjes en bami goreng	Ja	Nee	●●	●●●	●	450	595	142	6,5	1,3	12,4	5,2	6,8	0,81
208217	49	Vegetarische pangang met pikante groenten ananas en zilvervliesrijst	Nee	Nee	●●	●●●	●●●	540	473	112	1,9	0,2	18,3	6,5	4,5	0,50
143172	50	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	Ja	Nee	●●●	●	●	540	365	88	3,3	1,4	8,8	0,9	4,2	0,78
99202	51	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	338	81	3,6	0,9	8,6	3,0	2,7	0,78
208222	52	Gado gado met witte rijst en een gekookt eitje	Ja	Nee	●●	●●●	●	450	541	129	5,3	1,0	15,2	3,9	4,4	0,56
208225	53	Hutspot met groenteburger in tomaten-groentesaus	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	351	84	2,8	0,8	10,5	3,6	2,9	0,88
208227	54	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	Ja	Nee	●●	●●●	●	540	523	125	5,0	0,8	13,3	3,8	5,5	0,72
208230	55	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	Nee	Nee	●●	●●●	●	450	472	112	4,0	1,0	13,5	6,2	4,8	0,68
143165	56	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	Ja	Nee	●●	●	●	540	487	118	4,8	2,5	12,0	1,9	5,0	0,65
176388	57	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	540	376	90	3,5	1,0	9,8	1,8	3,5	0,78

Kleine maaltijden (350 gram)

			>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	58	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Nee	Ja	●●●	●	●	350	388	93	3,7	1,4	8,4	1,1	5,8	0,28
175367	59	Spaghetti bolognese	Nee	Nee	●●●	●●●	●	350	478	114	2,7	0,6	16,3	3,3	4,8	0,73
175380	60	Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	366	87	2,6	0,2	9,9	4,9	5,2	0,77
175374	61	Kipfilet in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	392	94	4,1	1,2	7,7	1,2	5,6	0,75
208243	62	Hutspot met kipfilet in jus	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	324	77	2,3	0,8	7,8	1,9	5,5	0,54
224448	63	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	372	89	2,6	0,7	10,5	3,1	5,2	0,62
224449	64	Andijviestamppot met slavink in jus	Nee	Ja	●●●	●	●	350	397	95	4,1	1,4	8,7	0,9	5,1	0,73
224451	65	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	Nee	Nee	●●●	●●●	●	350	424	101	2,6	0,7	13,8	6,5	4,9	0,84
175379	66	Zalm in hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	Nee	Nee	●●●	●	●	350	512	123	7,2	2,7	8,2	2,1	5,5	0,45
175382	67	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	Nee	Nee	●●●	●	●	350	480	115	3,8	2,0	14,1	1,9	4,8	0,59
206081	68	Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	368	88	3,4	0,9	8,0	1,4	5,2	0,83
206077	69	Hete bliksem met abdijbierschotel	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	382	91	2,7	0,9	11,2	4,0	4,9	0,89
224477	70	Nasi met kipsaté en tjap tjoy	Nee	Ja	●●●	●●●	●	350	525	125	5,3	1,0	10,9	4,0	7,5	0,91
197100	71	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	Nee	Nee	●●●	●●●	●	350	462	110	3,8	0,9	13,6	6,6	4,6	0,66
216733	72	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Nee	Ja	●●●	●	●	350	428	103	4,9	1,6	8,6	1,2	5,3	0,53
216734	73	Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	Nee	Ja	●●●	●	●	350	384	92	3,7	1,5	8,2	0,8	5,7	0,78
216736	74	Preistamppot met kalkoenrollade in jus	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	388	93	3,4	1,0	8,2	1,3	7,1	0,73
224473	75	Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus	Nee	Nee	●●●	●	●	350	419	100	4,8	1,7	8,9	1,1	4,6	0,93
224474	76	Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes	Nee	Nee	●●●	●	●	350	482	115	5,4	1,7	10,8	3,3	5,1	0,79

Voedingswijzer

●●● 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.

Lekker voor erbij

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
176418	1	Kippenragout	Ja	175	482	118	7,8	5,2	4,7	1,3	6,4	0,95
176423	2	Rundergehaktbal in jus	Nee	150	813	196	14,5	6,2	6,6	0,3	9,5	1,31
176430	3	Grootmoeders hachee	Ja	175	507	121	5,6	0,1	5,3	2,5	12,0	1,09
176443	4	Kibbeling	Ja	100	536	127	3,0	0,3	8,6	1,0	16,4	0,83
176444	5	Kip saté	Ja	175	717	171	8,3	1,6	10,0	7,5	13,5	0,98
345489	6	Vegetarische balletjes met jus	Ja	130	424	101	3,4	0,4	6,0	0,7	9,7	1,12
176446	7	Rodekool met appeltjes	Nee	150	241	57	0,0	0,0	10,8	8,9	1,4	0,80
176643	8	Tjap tjoy	Nee	150	218	52	2,2	0,4	5,9	2,6	1,5	0,73
190201	9	Bloemkool à la crème	Ja	150	237	57	2,9	0,6	4,1	2,2	2,9	0,34
190204	10	Ratatouille	Nee	175	183	44	1,3	0,2	6,3	4,2	1,5	0,85
176449	11	Witlof à la crème	Nee	150	263	65	3,5	3,0	5,6	1,1	0,8	0,60
190205	12	Bonne femme groenten met spekjes	Nee	175	403	96	2,9	0,5	13,2	2,0	2,9	0,64
176450	13	Gekookte aardappelen	Nee	150	370	88	0,0	0,0	19,0	1,0	2,0	0,01
176455	14	Aardappelpuree	Nee	150	405	96	2,9	0,7	14,8	1,0	2,1	0,62
190207	15	Gebakken aardappeltjes	Nee	150	510	122	4,1	0,4	18,3	1,1	2,0	0,52
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	20,0	2,2	4,9	0,93
178055	18	Hutspot	Nee	175	345	82	2,7	1,0	11,9	3,2	1,5	0,62

Eiwitverrijkte maaltijden

			>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	531	128	4,7	3,0	11,9	1,6	8,5	0,75
91448	2	Kipsaté met nasi en sajourboontjes	Nee	Ja	●●●	●●	●	350	587	140	6,3	1,7	11,2	5,3	8,6	0,67
91451	3	Boerenkoolstamppot met rookworst	Nee	Ja	●●●	●	●	350	576	138	8,3	2,9	6,6	0,7	8,7	0,91
91456	4	Hutspot met hachee	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	464	111	4,2	0,7	8,9	2,8	8,7	0,84
91457	5	Runderstooflapje met puree en rodekool	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	409	97	2,5	1,3	9,2	3,0	8,7	0,85
91458	6	Macaroni Bolognese	Nee	Ja	●●●	●●●	●	350	572	137	3,9	0,8	16,2	2,7	7,8	0,78
91461	7	Babi pangang met bami en atjar ananas	Nee	Ja	●●●	●●●	●	350	549	131	4,6	1,0	13,2	6,0	8,6	0,85
91469	8	Varkenshaas met puree en botergroenten	Nee	Ja	●●●	●	●	350	417	100	3,5	1,8	7,1	1,5	9,3	0,76
91449	9	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	Nee	Ja	●●●	●	●	350	475	114	4,5	1,7	8,7	3,1	8,7	0,76
124992	10	Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst	Nee	Ja	●●	●	●	350	677	162	7,9	2,5	12,3	2,4	8,6	0,67
91449	11	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	Nee	Ja	●●●	●	●	350	475	114	4,5	1,7	8,9	3,1	8,6	0,76

Toetjes

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
144546	1	Chocoladevla	Nee	150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
144548	2	Vanillevla	Nee	150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
144542	3	Ananasvla	Nee	150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
144544	4	Appel-kaneelvla	Nee	150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
144541	5	Advocaatvla	Nee	150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
172428	6	Yoghurt naturel	Ja	150	185	44	1,8	1,3	2,4	4,2	4,5	0,16
178800	7	Bananenvla	Nee	150	554	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
178804	8	Yoghurt aardbei	Nee	150	387	92	1,5	1,0	15,0	14,4	4,4	0,20
178805	9	Kwark peer	Ja	150	448	106	2,8	2,1	13,7	13,1	6,4	0,00
124570	10	Chocolade mousse	Nee	70	1056	252	11,5	9,2	28,2	21,8	5,6	0,17
124571	11	Tiramisu	Nee	80	981	234	8,8	6,8	30,6	19,8	4,7	0,16
124573	12	Limoncello dessert	Nee	75	1086	259	10,4	7,6	33,8	21,0	4,5	0,23
672438	13	Rijstepap	Nee	150	483	115	3,6	2,3	17,0	9,9	3,6	0,19
165905	14	Yoghurt perzik	Ja	150	316	75	1,5	1,0	11,0	11,0	3,8	0,14
913452	15	Stoofpeertjes	Nee	150	319	75	0,1	0,0	17,6	14,5	0,2	0,00

Voedingswijzer

●●● 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.

Fijngemalen en smeuïg

IDDSI 5

			>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	Nee	●●●	●	●	450	346	84	4,0	2,1	6,1	1,5	4,1	0,45
176536	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●	●	450	399	96	3,8	1,6	9,6	4,9	4,9	0,62
176537	3	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	●●●	●	●	450	392	95	4,5	2,2	7,3	2,8	4,7	0,56
176540	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●	●	450	374	90	3,7	1,6	8,2	3,5	4,8	0,60
176572	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●	●	450	365	89	3,9	2,7	7,1	1,3	5,4	0,58
176577	6	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●	●	450	365	88	3,9	2,3	8,0	2,4	4,7	0,61
176587	7	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●	●	450	430	104	4,2	3,0	8,8	4,0	6,8	0,63
176590	8	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	●●●	●	●	450	396	96	3,8	2,7	8,8	1,0	5,7	0,64
176591	9	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	●●●	●	●	450	421	101	5,0	2,4	8,1	2,0	5,1	0,46
176594	10	Varkenslapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●	●	450	325	78	3,4	1,8	6,4	1,5	4,8	0,50
176595	11	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	Ja	Nee	●●	●	●	450	470	114	6,6	2,7	6,7	1,9	5,6	0,41
176502	12	Zalm in mosterdsaus met groentemix en tagliatelle	Nee	Nee	●●	●	●	450	471	114	6,8	2,5	7,1	2,0	4,8	0,59
176503	13	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●	●	450	369	90	4,4	2,9	7,3	2,2	5,5	0,54
176504	14	Vegetarische balletjes in satésaus met tjap tjoy en nasi goreng	Nee	Ja	●●●	●●●	●	450	433	104	5,0	0,9	8,4	4,4	5,3	0,51
176507	15	Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst	Nee	Nee	●●●	●	●	450	411	100	5,5	3,5	7,3	2,5	4,4	0,58

Soepen zoutarm

			eiwitrijk	gewicht gram	energie kJ	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
180986	1	Groentesoep met balletjes	Ja	200	84	20	1,0	0,2	1,0	0,5	1,5	0,25
181160	2	Kippensoep met vermicelli	Ja	200	104	25	0,4	0,1	1,9	0,3	3,2	0,25
317897	3	Tomatensoep met prei vegetarisch	Nee	200	146	35	0,2	0,0	6,8	2,7	1,2	0,25
182603	4	Tomatensoep met balletjes	Nee	200	168	40	1,2	0,2	5,3	2,3	1,6	0,28
182784	5	Champignonsoep vegetarisch	Nee	200	276	70	5,2	4,8	3,3	0,7	1,4	0,26
313013	6	Koninginnesoep met kip	Nee	200	315	79	5,4	4,8	4,3	1,5	2,2	0,25
271172	7	Aspergesoep vegetarisch	Nee	200	152	36	1,5	1,0	4,2	1,6	1,3	0,24
672564	8	Thaise kippensoep	Ja	200	110	26	0,7	0,4	2,4	1,9	2,3	0,24
182962	7	Erwtensoep met spekjes	Ja	200	346	82	0,9	0,4	13,7	1,6	5,5	0,25
143158	8	Pompoensoep	Nee	200	323	80	5,8	4,1	4,9	3,3	1,1	0,17

Voedingswijzer

●●● 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.

☆ Seizoensspecials zoutarm

Lente & zomer BESCHIKBAAR VAN 16 MAART T/M 13 SEPTEMBER 2026

			>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
208306	5	Beef teriyaki met groenten chow mein en volkoren noodles	Ja	Ja	●●	●●●	●●●	450	478	114	3,1	0,5	14,4	4,2	5,7	0,17
208339	6	Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	443	105	4,4	0,9	9,0	1,8	6,9	0,15
224467	7	Snijbonenstamppot met maïs en paprika en varkensgehaktbal in jus	Nee	Nee	●●●	●	●	450	451	108	6,1	1,8	8,4	1,2	4,0	0,24

Herfst & winter BESCHIKBAAR VAN 14 SEPTEMBER 2026 T/M 21 MAART 2027

			>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
208308	5	Spruitenstamppot met runderstooflapje in jus	Nee	Ja	●●●	●●	●●	450	356	85	2,9	1,0	8,4	1,3	5,5	0,21
176389	6	Zuurkoolstamppot met speklapje in jus	Nee	Nee	●●	●	●	540	419	99	5,6	2,0	8,3	1,0	3,4	0,26
652909	7	Limburgse stoofschotel met spruitjes en gekookte krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	495	353	84	2,0	0,7	9,9	3,2	5,3	0,27

☆ Feestelijke seizoensmaaltijden zoutarm

Asperges: het witte goud BESCHIKBAAR VAN 16 MAART T/M 14 JUNI 2026

			>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
142636	1	Asperges hollandaise met krieltjes	Ja	Nee	●●●	●	●	450	450	109	7,1	4,0	8,1	1,1	2,2	0,24
913944	2	Asperge Brabançonne	Ja	Nee	●●●	●	●	475	367	89	5,2	2,9	6,8	1,3	2,8	0,26
176392	3	Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappelpuree met truffeltapenade	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	540	293	69	2,2	0,6	7,8	1,0	4,3	0,14
224485	4	Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus, asperges met dragon en rostirondjes	Nee	Nee	●●	●	●	450	613	148	9,4	3,9	9,9	0,8	5,0	0,24

Zomerspecials BESCHIKBAAR VAN 15 JUNI T/M 27 SEPTEMBER 2026

			>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
112922	1	Paëlla met kabeljauw en gamba's	Ja	Ja	●●	●●●	●	500	423	101	2,7	0,8	13,2	1,5	5,4	0,26
84572	2	Varkenshaas met champignon-pepersaus, bonne femme	Ja	Ja	●●●	●●	●●	470	376	90	3,4	1,2	8,3	1,6	5,6	0,13
84584	3	Runderstoofvlees op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●	●	500	346	83	2,6	1,5	9,0	1,6	4,7	0,25
160299	4	Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	387	93	3,4	1,0	8,2	1,9	5,9	0,16

Wild favorieten BESCHIKBAAR VAN 28 SEPTEMBER T/M 6 DECEMBER 2026

			>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
124530	1	Hazenpeper, spruitjes met spek en aardappeltjes in de schil	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	401	96	3,2	0,6	10,2	3,9	4,9	0,30
124533	2	Hertensucade in jus, rodekool met appeltjes en aardappel- knolselderijpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	302	72	1,9	0,8	8,3	4,0	4,5	0,30
124535	3	Hertenstoverij met paddenstoelen, herfstgroenten en aardappelpuree met bieslook	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	330	81	2,4	0,8	9,0	2,9	4,3	0,23
160309	4	Bruine bonenschotel met vegetarisch gehakt en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	342	81	0,7	0,1	11,9	1,9	5,3	0,29

Vier de kerst BESCHIKBAAR VAN 7 DECEMBER 2026 T/M 10 JANUARI 2027

			>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
124538	1	Trio van kabeljauw, gamba's en zalm in romige saus met groenten en gekookte krieltjes	Nee	Ja	●●●	●	●	500	413	100	4,8	2,2	7,6	1,4	5,6	0,28
124544	2	Gevulde hoenderfilet met pesto en spinazie in jus, witlof met spek en aardappelpuree	Ja	Nee	●●●	●	●	500	366	88	4,3	1,8	7,4	0,8	4,1	0,28
124548	3	Varkenshaas in paddenstoelen-truffelsaus met Bourgondische groenten en gebakken krieltjes	Ja	Ja	●●●	●	●	500	343	83	3,0	1,4	8,4	2,2	4,5	0,20
224470	4	Paddenstoelenrisotto	Ja	Nee	●●	●	●	500	534	129	6,0	4,1	13,4	1,4	4,1	0,25

Winterse smaken BESCHIKBAAR VAN 11 JANUARI 2027 T/M 21 MAART 2027

			>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
27685	1	Kalkoenrollade in port-sjalottensaus met gekonfijte worteltjes en krieltjes met tijm en tomaat	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	485	370	88	3,1	0,5	8,7	3,1	5,3	0,26
124550	2	Jachtschotel, gele raap met pastinaak en knolselderij en mediterraanse krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	286	68	1,4	0,4	8,1	2,4	4,6	0,23
160319	3	Bruine bonenschotel met spek, aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	500	332	79	1,7	0,5	10,7	2,4	3,9	0,27
160314	4	Plantaardige kipstukjes in paddenstoelenjus met spinazie en pastinaakpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	500	313	74	2,3	0,6	7,6	1,8	4,5	0,26

Voedingswijzer

●●● 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.

Maaltijden zoutarm

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
224453	8	Spinaziestamppot met rundergehaktbal in jus	Nee	Nee	●●●	●	●	450	414	98	4,6	1,6	9,1	0,9	4,6	0,25
208246	9	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	Ja	Ja	●●●	●	●	450	319	76	2,5	1,2	6,6	2,0	5,1	0,19
208249	10	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	327	77	1,7	0,4	10,0	3,8	4,9	0,12
224479	11	Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	Nee	Ja	●●●	●	●	450	370	89	3,7	1,6	8,2	0,8	4,7	0,17
208252	12	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	327	78	1,8	0,6	9,8	2,8	4,6	0,13
913499	13	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	●●●	●●	●●	470	393	94	4,3	1,3	8,5	1,2	4,4	0,13
208254	14	Hutspot met Hollandse hachee	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	362	86	2,6	0,9	10,4	3,2	4,5	0,29

Gevogelte

208256	15	Nasi met kipsaté en tjap tjoy	Ja	Ja	●●	●●●	●	450	486	116	5,0	0,8	10,8	3,5	6,3	0,21
224454	16	Kipfilet in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	Ja	Ja	●●●	●●	●●	450	368	89	3,7	1,0	7,6	1,3	5,2	0,11
208259	17	Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●	●	450	321	77	2,9	1,5	7,3	0,8	4,7	0,13
208260	18	Preistamppot met kalkoenrollade in jus	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	414	98	4,0	0,8	9,1	1,3	6,0	0,24
208265	19	Volkoren macaroni met kip, spek, prei en champignon	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	411	98	2,1	0,6	12,0	1,6	7,1	0,24

Varkensvlees

208267	20	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	●●●	●●	●●	450	422	101	4,0	1,4	11,3	3,6	3,8	0,09
224456	21	Andijviestamppot met slavink in jus	Nee	Nee	●●●	●	●	450	417	99	4,5	1,5	9,5	1,0	4,6	0,24
208269	22	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	Nee	Nee	●●●	●●●	●	450	401	96	2,3	0,5	13,9	6,5	4,2	0,29
208270	23	Hamlapje in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	Nee	Ja	●●●	●	●	450	364	88	2,9	2,1	8,9	1,1	5,6	0,16
208273	24	Halskarbonade in jus, witlof à la crème en gekookte krieltjes	Nee	Ja	●●●	●	●	450	368	89	3,3	1,6	9,0	0,7	4,7	0,13

Vis

224481	25	Zalm in hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	Ja	Nee	●●	●	●	450	469	113	6,0	2,2	9,0	2,3	4,6	0,15
208277	26	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	Nee	Nee	●●	●	●	450	510	123	4,9	2,2	12,6	1,8	5,6	0,26
208278	27	Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst	Ja	Ja	●●●	●	●	450	392	93	2,8	1,5	11,8	2,3	5,1	0,18
224482	28	Koolvis in mosterdsaus met bladspinazie en gebakken aardappeltjes	Ja	Ja	●●●	●	●	450	333	80	3,5	1,2	6,1	0,8	4,9	0,30

Vegetarisch

208286	29	Vegetarische saté met sajourboontjes en zilvervliesrijst	Nee	Nee	●	●●●	●●●	540	546	130	4,0	0,9	16,1	4,0	6,2	0,18
208291	30	Kikkererwtenschotel met abrikozen, noten en krieltjes	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	486	116	3,8	0,4	13,7	5,1	4,3	0,26
208295	31	Volkoren macaronischotel vegetarisch	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	457	109	2,0	0,2	16,2	3,4	5,2	0,18
207900	32	Gado gado met zilvervliesrijst en een gekookt eitje	Ja	Nee	●	●●●	●●●	540	550	131	5,6	1,0	15,1	3,8	4,4	0,17
208298	33	Volkoren spaghettischotel vegetarisch	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	540	484	115	2,8	0,4	16,0	3,5	5,3	0,18
208301	34	Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen	Ja	Nee	●●●	●	●	540	331	80	3,0	1,4	9,7	2,1	2,9	0,18
208305	35	Vegetarische hachee met rode bietjes en aardappelpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	540	343	81	1,7	0,3	11,2	4,1	4,2	0,20

Kleine maaltijden zoutarm (350 gram)

			>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
190189	36	Spaghetti bolognese	Nee	Nee	●●●	●●●	●	350	469	112	2,6	0,6	16,0	3,2	4,9	0,15
190190	37	Hachee met rode bietjes en zilveruitjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	324	77	1,5	0,3	10,5	5,0	4,6	0,19
190191	38	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	Nee	Ja	●●●	●●	●●	350	357	87	3,8	1,2	6,4	1,5	5,5	0,16
224457	39	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	Nee	Nee	●●●	●	●	350	456	109	5,2	1,8	10,2	3,1	4,4	0,12
224459	40	Babi pangang met pikante groenten ananas en bami goreng	Nee	Ja	●●●	●●●	●	350	407	97	1,9	0,4	13,2	6,3	6,2	0,19
206086	41	Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	349	83	2,4	0,6	8,7	1,4	5,6	0,27
206079	42	Hete bliksem met abdijbierschotel	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	350	367	87	1,9	0,6	11,6	4,1	5,2	0,27

Voedingswijzer

●●● 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.

Fijngemalen en smeuïg zoutarm

			>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
Rundvlees																
176508	1	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●	●	450	413	99	3,8	1,9	9,7	4,8	5,7	0,25
176510	2	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Nee	●●●	●	●	450	378	91	4,4	2,3	7,1	2,8	4,4	0,22
Gevogelte																
176512	3	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●	●	450	340	82	2,9	1,8	8,7	4,0	4,2	0,16
176516	4	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	●●●	●	●	450	396	96	3,7	2,6	8,6	1,0	6,0	0,23
Varkensvlees																
176519	5	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Nee	Ja	●●●	●	●	450	344	83	3,5	2,5	6,4	2,2	5,2	0,14
Vis																
176524	6	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	Ja	Nee	●●	●	●	450	476	115	6,8	2,7	6,5	1,8	5,7	0,23
Vegetarisch																
176527	7	Vegetarische balletjes in satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	Nee	Nee	●●●	●	●	450	456	109	5,5	1,7	8,6	4,1	5,3	0,17

Gluten- & lactosevrij

			>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
Rundvlees																
208320	1	Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst	Ja	Ja	●●●	●●●	●	450	389	93	1,4	0,4	13,9	1,9	5,0	0,66
208321	2	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	336	80	1,6	0,3	10,6	4,3	4,9	0,66
208322	3	Boerengehaktschotel en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	●●●	●●●	●●●	450	353	85	3,2	0,7	8,3	2,6	4,1	0,86
208324	4	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	335	80	2,2	0,4	9,1	3,4	5,0	0,66
Gevogelte																
208325	5	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	327	78	2,8	0,4	7,3	0,9	5,1	0,69
208326	6	Kip satésaus met sajour lodeh en nasi goreng	Nee	Ja	●●	●	●	450	498	119	5,2	2,1	10,9	3,6	6,4	0,72
208327	7	Kipfilet in uienjus en andijviestamppot	Nee	Ja	●●●	●●●	●●●	450	314	75	1,7	0,3	8,5	1,0	5,6	0,73
Varkensvlees																
208329	8	Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	288	69	1,1	0,2	8,6	1,3	5,2	0,76
208332	9	Babi pangang met pikante groenten ananas en nasi goreng	Ja	Ja	●●●	●●●	●	450	385	91	1,1	0,3	15,0	6,6	4,9	0,70
208333	10	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	304	72	1,5	0,3	8,0	1,5	5,7	0,80
Vis																
208330	11	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	Ja	Ja	●●●	●●●	●●●	450	371	89	3,8	0,6	7,5	2,8	5,2	0,61
208334	12	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden	Ja	Nee	●●	●●●	●●●	450	481	115	6,7	0,9	7,0	1,1	5,6	0,60
208335	13	Zalmfilet in kervelsaus en penne met groenten	Nee	Nee	●●	●●●	●	450	628	150	6,7	1,0	15,1	1,4	6,0	0,34
Vegetarisch																
208337	14	Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst	Ja	Nee	●●	●	●	450	539	129	4,0	2,2	17,3	2,4	4,4	0,59
208338	15	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	Nee	Nee	●●●	●●●	●●●	450	388	93	3,9	0,7	9,2	1,3	4,2	0,46

Eet smakelijk!