



EET SMAKELIJK



LEKKER, GEZOND & MAKKELIJK



Maaltijdservice.nl

Even Voorstellen



Lekker, gezond
en snel op tafel



Bezorging
wanneer u dat wilt



Veel keus
in maaltijden



Betaalgemak
voor iedereen



Al ruim 20.000
tevreden klanten

Wij zijn **Maaltijdservice.nl**, de expert op het gebied van heerlijke koelverse maaltijden! Wij hebben het grootste assortiment hoofdgerechten en ook vele soepen, toetjes, bijgerechten en veel meer. Lekker, Gezond én Makkelijk!



VOLOP KEUZE IN MAALTIJDEN

Het hele jaar door ruim 150 gezonde, vers bereide hoofdgerechten! Ook voor de **kleine eter** en de **grote eter**. Van Hollandse Pot tot Italiaans, Oosters en alles ertussen. Aangevuld met tientallen soepen, toetjes en veel meer.



KIES UW EIGEN BEZORGDAG

U kunt bij elke bestelling zelf kiezen voor bezorging op **dinsdag t/m zaterdag**

- In de ochtend (08.00 - 12.00)
- Namiddag/avond (15.00 - 19.00)

Er is ook **bezorging op maat** met keuze uit:
08.00 - 10.00 / 09.00 - 11.00 / 10.00 - 12.00
15.00 - 17.00 / 18.00 - 20.00

Altijd geldt: vóór 12.00 uur besteld, kan morgen in huis zijn.



SNEL OP TAFEL, LANG LEKKER

Onze maaltijden zijn koelvers en staan in een handomdraai warm op tafel. In de koelkast **minimaal 12 dagen houdbaar** (m.u.v. Oma's) of langer in de vriezer (m.u.v. gluten- en lactosevrij, eiwitverrijkt en gemalen).



BEPAAAL HOE U BESTELT EN AFREKENT

Bestellen kan makkelijk via de website, telefonisch of via e-mail. Betalen kan met **iDEAL**, **automatische incasso** of onze **Strippenkaart**. Lees meer over bestellen en betalen op pagina 4.



BESTEL WANNEER U WILT

U zit bij ons nergens aan vast. Bestel hoe vaak u zelf wilt: wekelijks, tweewekelijks of anders. De **bezorging is gratis vanaf €55**. Tussen €40 en €55 vragen wij een bijdrage in de verzendkosten van €5,95.



LAGE PRIJZEN, VEEL ACTIES EN KORTINGEN

Wij hebben gegarandeerd **lage prijzen**. In onze nieuwsbrief en ons magazine vindt u bovendien wekelijkse kortingen, acties en cadeautjes.



DIEETWENSEN

Onze deskundige koks en diëtisten zorgen voor lekkere, gezonde maaltijden. Ook zijn we expert in dieetwensen met veel keuze in zoutarm, eiwitverrijkt, gemalen (IDDSI 5), gluten- en lactosevrij, diabetes en meer.



WIJ HELPEN U GRAAG

Heeft u vragen of opmerkingen?

✉ klantenservice@maaltijdservice.nl

☎ 0413-432023 (ma-vr 09.30-17.00)*

🌐 [maaltijdservice.nl/contact](https://www.maaltijdservice.nl/contact)

💬 chat op de website

Niet helemaal tevreden over een gerecht?
Meld het ons en bewaar de verpakking.

*vrijdag 09.30 - 15.00



EEN SMAKELIJK

VOORWOORD

"Beste klant,

Laat het koken maar aan ons over. Wij zorgen ervoor dat u onbezorgd kunt genieten van heerlijke maaltijden, zonder boodschappen te doen of te koken. In een handomdraai komt de aangename geur u tegemoet.

Ondersteund door onze diëtisten stellen wij met zorg en liefde uw maaltijden samen. Zo zorgen wij ervoor dat ze lekker, gezond én voedzaam zijn.

Door het jaar heen bereiden wij ook diverse seizoensspecialiteiten zodat u nog meer kunt afwisselen.

Vergeet ook niet om uzelf te verwennen met bijvoorbeeld een soep vooraf, een lekker toetje of iets tussendoor. Wij staan voor u klaar. Eet smakelijk!"

De cheffoks van Maaltijdservice.nl

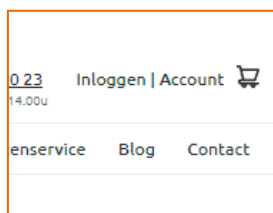
Inhoud

Voorwoord	03	Verwenservice	28
Bestellen en betalen	04	Toetjes	30
Bestelt u voor het eerst?	05	Sappen	32
Seizoensgerechten	06	Beter voor dier, natuur en toekomst	33
Lente & Zomer	08	Voedingswijzer & prijzen	
Kleine maaltijden (350 gr)	09	<i>Lente & Zomer</i>	34
Rundvlees	10	<i>Kleine maaltijden</i>	34
Gevogelte	12	<i>Hoofdgerechten</i>	34
Varkensvlees	14	<i>Carezzo</i>	36
Vis	16	<i>Soepen</i>	36
Vegetarisch	18	<i>Kies & Mix Bijgerechten</i>	38
Carezzo eiwitverrijkte maaltijden (350 gr)	20	<i>Verwenservice</i>	38
Bewaren & Verwarmen	21	<i>Toetjes</i>	39
Soepen	22	<i>Sappen</i>	40
Kies & Mix	24	<i>Zoutarm</i>	40
Bijgerechten	27	<i>Gluten- en lactosevrij Gemalen</i>	42

Bestellen en betalen

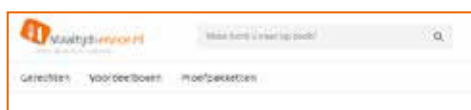
GEMAKKELIJK EN VEILIG

1



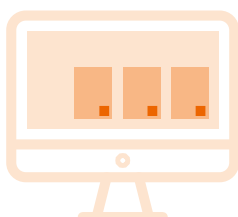
Log in als bestaande klant of maak een account aan.


2



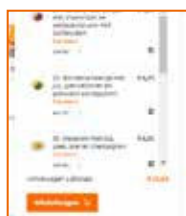
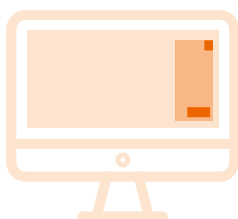
Kies uit 'Gerechten', 'Voordeelboxen' of 'Proefpakketten', of typ het maaltijdnummer in de zoekbalk.

3



Klik op  om een maaltijd toe te voegen aan uw winkelwagen

4



Klik op  rechtsboven, controleer uw bestelling en klik vervolgens op

Winkelwagen 

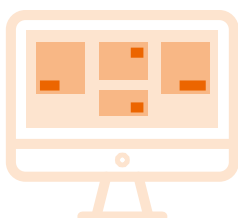
5



Vermijd verzendkosten door voor minimaal €55,- te bestellen. Klik daarna op

Naar kassa 

6



Stap 1: Controleer uw gegevens
Stap 2: Kies de bezorgdag en bezorgtijd
Stap 3: Kies uw betaalmethode, voer eventueel een kortingscode in en klik op 'Afrekenen'

Betaalmethodes

IDEAL: Kies bij stap 3 uw bank en nadat u klikt op 'Afrekenen' kunt u met uw reader of bankieren-app afrekenen.



Automatische incasso: Nadat u een machtigingsformulier heeft ingevuld, kunt u simpel bestellen. Het bedrag van de bestelling wordt een paar dagen later geïncasseerd, zonder overige kosten.

Strippenkaart: U kunt uw Strippenkaart (winkeltegoed) opwaarderen via de website of met een bankoverschrijving (zie www.maaltijdservice.nl/betalen). Als u bestelt en afreken, wordt het bestelbedrag van uw tegoed gehaald.

Telefonisch bestellen

Dit kan bij automatische incasso of Strippenkaart. U mag ons bellen op **0413-432023** of wij bellen u op een vaste dag en tijd. En dan maken wij alles in orde!

Bestelt u voor 't eerst?

Kies een van onze proefpakketten

Een voordelige kennismaking: 4 maaltijden samen voor **€30, gratis bezorgd** en met een **chequeboekje t.w.v. €40** om in te leveren bij uw volgende bestellingen. Bekijk de samenstelling van elk proefpakket op de website www.maaltijdservice.nl. Of vraag het aan onze klantenservice via **0413 - 432023**, ook voor hulp met bestellen.

Tip: U mag natuurlijk meer toevoegen aan uw proefpakket zoals soepen, toetjes of extra maaltijden.



Proefpakket Standaard

Vier van de meest populaire maaltijden in ons grote assortiment, lekker en afwisselend.

Proefpakket Kleine Eter

Speciaal voor de kleine eter, vier smaakvolle maaltijden van 350 gram voor een kleine prijs van **€21**.

Proefpakket Hollandse Pot

Heerlijk ouderwets. Vier keer typisch Hollands: aardappelen, groente en een stukje vlees.

Proefpakket Wereld

Eet u graag een hapje over de grens? Probeer ons aanbod in Oosters, Italiaans en meer.

Proefpakket Vegetarisch

Liever geen vlees? Geen punt. Probeer vier diverse maaltijden uit ons ruime vegetarische aanbod.

Proefpakket Zoutarm

Vier populaire zoutarme maaltijden. Bij ons heeft u veruit de grootste keuze in zoutarme gerechten.

Of bestel met €10 korting

U heeft ook de vrije keuze met net zo'n mooi voordeel als bij onze proefpakketten.

- Kies voor uw eerste bestelling zelf de gerechten die u wilt proberen.
- Vul bij het afrekenen de kortingscode **proef** in.
- U krijgt €10 korting op uw bestelling.

KRIJG €10 KORTING* MET CODE: PROEF

* Bestelling van minimaal €40.

Seizoens- gerechten

1

201
Z-



450
gr



Asperges hollandaise
met krieltjes

ASPERGES: het witte goud

SPECIALITEITEN VOOR HET SEIZOEN

LET OP

LEVERBAAR VAN 18 MAART T/M 14 JUNI

2

202
Z-

475
gr



Asperge Brabançonne

3

203
Z-



540
gr



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

4

204
Z-

500
gr



Zalmfiletstukjes in
hollandaisesaus met asperges,
tuinerwtjes en krieltjes

6

Bestelnummer
standaard



Bestelnummer
zoutarm



Standaard
eiwitrijke maaltijd



Vegetarisch

De voedingswaarden en prijzen van de seizoensgerechten
staan op de website of kunt u vragen aan ons team.

5

205

Z-

500
gr

Paëlla met kabeljauw en gamba's

6

206

Z-

470
gr

Varkenshaas met champignon-pepersaus en bonne femme

7

207

Z-

500
gr

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

8

208

Z-

500
gr

Plantaardige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes

ZOMER Toppers

SPECIALITEITEN VOOR HET SEIZOEN

LET OP

LEVERBAAR VAN 17 JUNI T/M 27 SEPTEMBER



Bestelnummer
standaard



Bestelnummer
zoutarm



Standaard
eiwitrijke maaltijd



Vegetarisch

7



LENTE & ZOMER specialiteiten

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.

LET OP

LEVERBAAR VAN 18 MAART T/M 13 SEPTEMBER

9

209
z-



470
gr



NIEUW Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree

10

210
z-



500
gr



Beef teriyaki met groenten, chow mein en volkoren noedels

11

211
z-



500
gr



Kiproti met sperzieboontjes, een gekookte eitje en gekookte aardappelen

12

470
gr



NIEUW Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes

13



470
gr



NIEUW Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltsjes

14



470
gr



NIEUW Vegetarische boerengehaktsschotel en aardappelpuree met tuinkruiden



Kleine eter

Maaltijden van **350 gram**. Meer keuze:

- pagina 20 (eiwitverrijkt, 350 gram)
- pagina 23 (maaltijdsoepen, 350 ml)
- pagina 24-25 (Kies & Mix).

34 *KLEINE ETER*

234 Z- 350 gr

Beter Leven

Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree

32 *KLEINE ETER*

350 gr

Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

33 *KLEINE ETER*

233 Z- 350 gr

Spaghetti bolognese

35 *KLEINE ETER*

235 Z- 350 gr

Stampptot hete bliksem met abdijsbier-stoofschotel

36 *KLEINE ETER*

236 Z- 350 gr

Snijbonenstampptot met boeuf bourguignon

50 *KLEINE ETER*

250 Z- 350 gr

Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

51 *KLEINE ETER*

350 gr

NIEUW Hutspot met kipfilet in jus

52 *KLEINE ETER*

350 gr

Nasi goreng met kipsaté en sajoer lodeh

63 *KLEINE ETER*

263 Z- 350 gr

Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

64 *KLEINE ETER*

350 gr

Andijviestampptot met spekjes en slavink in jus

65 *KLEINE ETER*

265 Z- 350 gr

Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng

76 *KLEINE ETER*

350 gr

Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen

95 *KLEINE ETER*

350 gr

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

96 *KLEINE ETER*

350 gr

Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng



SPINAZIESTAMPOT MET RUNDER- GEHAKTBAL MET JUS

23



15

215
Z-500
gr

Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen

16

216
Z-540
gr

Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie

17

217
Z-540
gr

NIEUW Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

18

218
Z-540
gr

Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

19

219
Z-540
gr

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

20

220
Z-540
gr

Hutspot met Hollandse hachee



21

221
Z-470
gr

Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen

22

470
gr470
gr

Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree



24

540
gr

Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes



25

540 gr

Macaroni bolognese

26

500 gr

Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

27

540 gr

Lasagne bolognese met Toscaanse groenten

28

540 gr

Chili con carne met witte rijst

29

450 gr

Oma's stoofpotje suddervlees met gegrilde groenten

30

450 gr

Oma's rendang met sajoerboontjes en rijst

31

450 gr

Oma's beef teriyaki met wokgroenten en noedels

32

350 gr

Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

KLEINE ETER

33

233 Z-

350 gr

Spaghetti bolognese

KLEINE ETER

34

234 Z-

350 gr

Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree

KLEINE ETER

35

235 Z-

350 gr

Stamppot hete bliksem met abdijbier-stoofschotel

KLEINE ETER

36

236 Z-

350 gr

Snijbonenstampot met boeuf bourguignon

KLEINE ETER

37

625 gr

Hongaarse goulash met doperwtjes en witte rijst

GROTE ETER

38

625 gr

Spaghetti bolognese

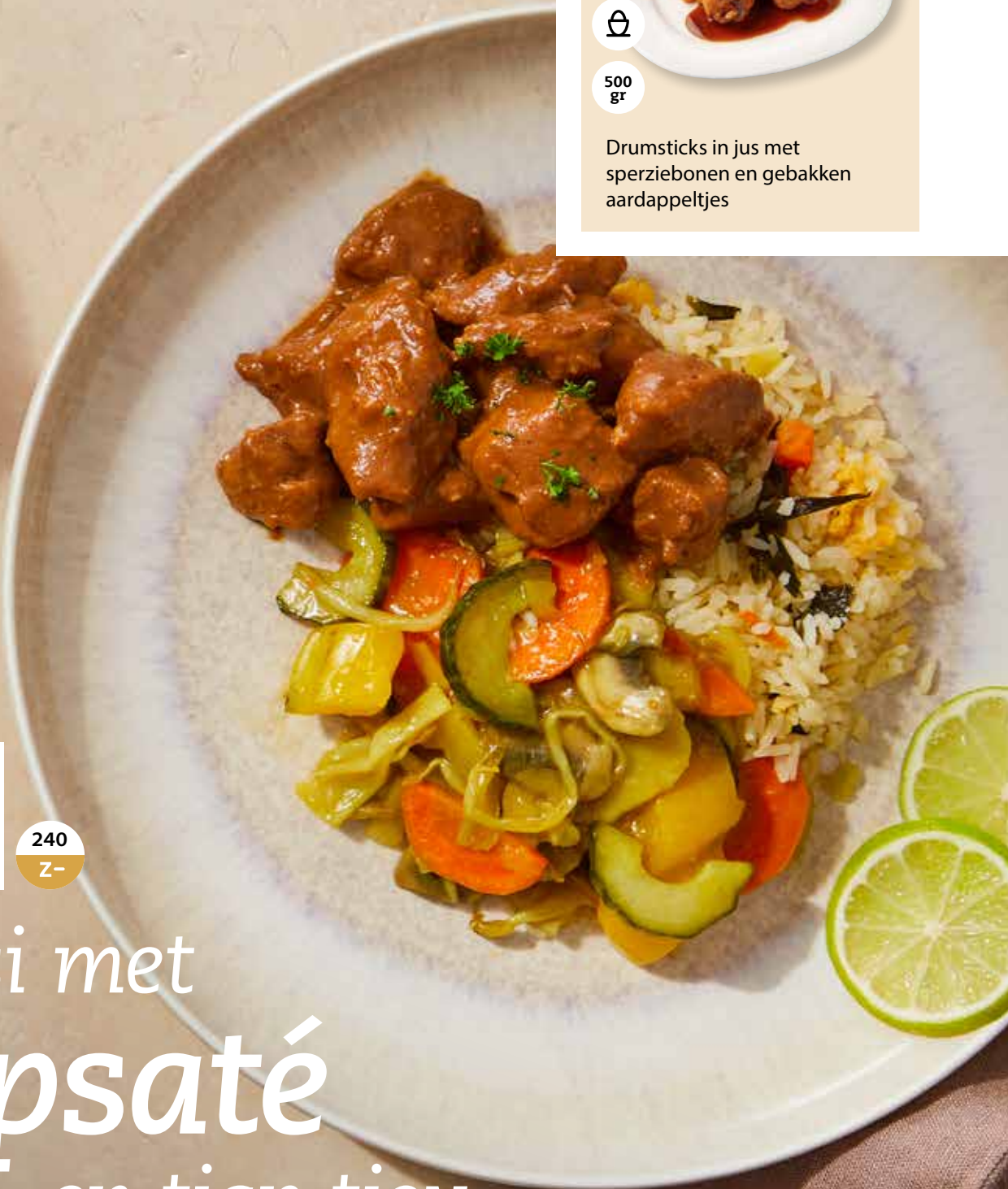
GROTE ETER

39

625 gr

Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst

GROTE ETER



40

240
z-

Nasi met kipsaté en tjap tjoy

41

241
z-



500
gr



Drumsticks in jus met
sperziebonen en gebakken
aardappeltjes



42

242
Z-500
gr

Macaroni met kip, spek, prei en champignon

43

243
Z-540
gr

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

44

244
Z-540
gr

Preistamppot met kalkoenrollade in jus

45

540
gr

NIEUW Kipfilet in paddenstoelensaus met Mexicaanse groenten en aardappelroomschotel

46

540
gr

NIEUW Kalkoenrollade in jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen

47

540
gr

Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel

48

540
gr

Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus

49

450
gr

Oma's kiproti met boontjes en gekookte aardappelen

50

250
Z-350
gr

Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

KLEINE ETER

51

350
gr

NIEUW Hutspot met kipfilet in jus

52

350
gr

Nasi goreng met kipsaté en sajoer lodeh

53

625
gr

Kip sukiyaki met sambalboontjes en bami goreng

GROTE ETER



56

256

Z-

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

55

255

Z-

470

gr



Andijviestamppot met spekjes
en speklapjes in jus

57

257

Z-

540

gr



Varkenshaasstukjes in
champignonsaus met spinazie à la
crème en gekookte aardappelen

58

258

Z-

495

gr



Halsarbonade in jus met witlof
en gekookte krieltjes

59

259

Z-

490

gr



Gehaktballen in jus, rodekool
met appeltjes en gekookte
aardappelen

60

540

gr



Verse worst met jus, rode
bietjes met zilveruitjes en
aardappelpuree

61

485

gr



Varkensschnitzel in
champignonsaus, doperwtjes-
worteltjes en gebakken
aardappeltjes

62

350

gr



Pizza salami

PIZZA

Pizza salami

Een heerlijke pinsa pizza met een luchtige bodem. Belegd met verse tomatensaus, de beste mozzarella en kruidige salami. Verwarm 9 minuten in de oven op 230 °C voor het beste resultaat.

63

263

Z-

350

gr



Gehaktballen in jus, rodekool
met appeltjes en aardappelpuree

KLEINE ETER

64

350

gr



Andijviestamppot met spekjes
en slavink in jus

KLEINE ETER

65

265

Z-

350

gr



Babi pangang met
pikante groenten, ananas
en nasi goreng

KLEINE ETER

66

625

gr



Gehaktbal met
gemengde groenten en
gekookte aardappelen

GROTE ETER



73

273

Z-

Thaise viscurry met groenten en witte rijst

70



270

Z-



540 gr



Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

71

271

Z-



540 gr



Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen

72



272

Z-



450 gr



Kibbeling met ravigottesaus, gemengde groenten en gebakken krieltjes





74

540
gr

Lekkerbekje met ravigottesaus,
doperwtjes-worteltjes en
aardappelpuree

75

540
gr

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

76

350
gr

Zalm in hollandaisesaus met
Parijse wortelen en gekookte
aardappelen



83

NASI GORENG MET vegetarische balletjes in satésaus EN TJAP TJOY

80



540 gr



Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

81



450 gr



Volkoren macaronischotel vegetarisch

82



450 gr



Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

Een dagje geen vlees?

Ook voor de lekkerste vegetarische maaltijden kunt u bij ons terecht. Boordevol gezonde groenten, peulvruchten en verrassende smaken!

84



450 gr



NIEUW Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen

85



540 gr



Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree





86



540 gr



NIEUW Hutspot met een groenteburger in tomaten-groentesaus

87



540 gr

540 gr



NIEUW Groentelasagne met spinazie

88



540 gr



Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes

89



540 gr



Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

90



450 gr



Bami goreng met vegetarische saté en sajoer lodeh

91



540 gr



Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en zilvervliesrijst

92



450 gr



Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

93



350 gr



Pizza Margherita

PIZZA

Pizza Margherita

Een heerlijke pinsa pizza met een luchtige bodem. Belegd met verse tomatensaus, de beste mozzarella en Italiaanse kruiden. Verwarm 9 minuten in de oven op 230 °C voor het beste resultaat.

94



450 gr



Gado gado met witte rijst en een gekookt eitje

95



350 gr



Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

KLEINE ETER

96



350 gr



Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

KLEINE ETER

Rijk aan smaak, rijk aan eiwit

Genieten van eiwitverrijkte gerechten? Dat kan!

Carezzo is dé expert in eiwitverrijkte gerechten in Nederland. Vaak aangeraden door diëtisten, voedingsdeskundigen en ziekenhuizen. Eiwitten zijn essentieel voor onderhoud van de spieren of herstel na operatie of ziekte. De hoofdgerechten zijn **350 gram** en verrijkt met extra eiwitten. Ideaal voor de kleine eter. Daarnaast hebben we van Carezzo ook diverse soepen, brood, broodjes en fruitsappen. Boordevol eiwitten en geschikt voor iedereen!

501



350 gr

Kipragoutschotel met rijst, doperwtjes en worteltjes

502



350 gr

Nasi met kipsaté en sajoerboontjes

503



350 gr

Boerenkoolstampot met rookworst

504



350 gr

Hutspot met hachee

505



350 gr

Runderstooflapje met puree en rodekool

506



350 gr

Macaroni bolognese

507



350 gr

Pasta penne met zalm en vergeten groenten

508



350 gr

Babi pangang met bami en atjar ananas

509



350 gr

Varkenshaas met puree en botergroenten

510



350 gr

Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst

511



350 gr

Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei

Carezzo

Specialist in eiwitverrijkt



Besparen

U kunt bij ons op veel manieren besparen: met wekelijkse kortingen, weggeefacties, uw verjaardag en onze voordeelboxen. Zo bent u een echte **voordeelproever**.

NIEUW: GROTE KLANTEN KORTING

Als u veel in één keer bestelt, belonen we u daarvoor met onze nieuwe **Grote Klanten Korting**. Bestel 12 maaltijden of meer en ontvang automatisch **€5 korting op uw bestelling!** Elke keer weer. Zo bestelt u nog voordeliger uw maaltijden die lang lekker zijn en ook in de vriezer mogen (tot twee maanden).

BESPAAR GEMAKKELIJK MET

- ✓ Korting en cadeautjes in de nieuwsbrief
- ✓ Onze Voordeelboxen en Feestboxen
- ✓ Korting en prijspuzzels in het magazine
- ✓ Cadeautjes rondom diverse Feestdagen
- ✓ Een lekker cadeautje als u jarig bent
- ✓ Onze nieuwe Grote Klanten Korting!

Bewaren & Verwarmen

Onze gerechten:

- leveren wij koelvers en zijn lang lekker, minimaal 12 dagen in de koelkast
- mogen ook tot 2 maanden in de vriezer, eerst ontdooien en dan verwarmen is het lekkerst

U verwarmt makkelijk:

- **In de verpakking:**
prik enkele gaatjes in de folie en verwarm 5-6 minuten op ~800 Watt (kleine maaltijden 4 minuten, soep 2-3 minuten)
- **Op een bord:**
dek het bord af met een magnetrondeksel en verwarm 5-6 minuten op ~800 Watt
- **In de oven:**
verwarm 25 minuten in een ovenschaal (afgedekt met aluminiumfolie) op max. 150 graden



148



Tip: Gebruik bij het opwarmen onze speciale Maaltijdservice.nl ovenwant!

149



Tip: Is een maaltijd net wat te veel? Bewaar het voor later in deze handige bakjes. Setje van 3 stuks.

In een handomdraai staat uw maaltijd op tafel!



SOEP VOORGERECHT, 200 ML

160

360
Z-



200
ml



Aspergesoep

161

361
Z-



200
ml



Thaise kippensoep

162

362
Z-



200
ml



Groentesoep met balletjes

163

363
Z-



200
ml



Kippensoep met vermicelli

164

364
Z-

200
ml



Koninginnensoep met kip

165

365
Z-

200
ml



Tomatensoep met balletjes

166

366
Z-



200
ml



Tomatensoep met prei

167

367
Z-



200
ml



Champignonsoep

168



200
ml



NIEUW Chinese groentesoep met kip

169



200
ml



Mosterdsoep met spekjes

170



200
ml



Goulashsoep met rundvlees

171



200
ml



NIEUW Franse uiensoep





OMA'S SOEPEN, 300 ML

Soeper lekker!

De lente en zomer lenen zich uitstekend voor een heerlijke en gezonde soep. Even tussendoor, vooraf of gewoon als hoofdgerecht. Aan u de keus!

172



Oma's tomatensoep

173



Oma's champignonsoep



MAALTIJDSOEP, 350 ML

174



Noordzee vissoep

175



Chinese tomatensoep

176



Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees



177



Carezzo pompoensoep

178



Carezzo champignonsoep

179



Carezzo tomatensoep

Bestelnummer standaard

Standaard eiwitrijke maaltijd

Standaard eiwitverrijkt

Vegetarisch

Kies & Mix

De keuze is aan u met Kies & Mix! Stel uw eigen gerecht samen, of gebruik de porties als toevoeging op uw maaltijd. Verwarm ze samen en uw maaltijd staat snel op tafel.

Tip: mix eens met onze salades op pagina 27!



100 | Kippenragout

101 | Gehaktbal in jus

102 | Grootmoeders hachee

103 | Kibbeling

104 | Kipsaté

105 | Vegetarische balletjes met jus

106 | Rodekool met appeltjes

107 | Bloemkool à la crème

108 | Witlof à la crème



- 109** | Bonne femme groenten
- 110** | Ratatouille
- 111** | Tjap tjoy

- 112** | Gekookte aardappelen
- 113** | Aardappelpuree
- 114** | Gebakken aardappeltjes

- 115** | Nasi goreng
- 116** | Bami goreng
- 117** | Hutspot



Bijgerechten

Naast het grootste aanbod in hoofdmaaltijden kunt u bij ons ook terecht voor de lekkerste bijgerechten. Salades, stoofpeertjes en verschillende fruitige compotes. Lekker voor bij de maaltijd, als lunch, tussendoor of wellicht in combinatie met Kies & Mix.

120



Komkommersalade

121



bulgursalade met maïs, venkel en quinoa

122



Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven

123



Linzensalade met waspeen, kikkererwten en maïs

124

**VOORDEELVERPAKKING**
Appelmoes (8 x 100 gram)

125



Carezzo appelmoes

126



Appel-rozijnencompote

127



Rabarber-cranberrycompote

128



Stoofpeertjes

129



Fruitcocktail

130



Omelet naturel

131



Omelet champignon-kaas

132



Boerenomelet





Verwenservice

Gezond eten is goed voor ons, lekker genieten is net zo belangrijk. In onze verwenservice vindt u van alles voor ontbijt, lunch, tussendoor, een gezellig avondje en meer. Zo kunt u kiezen voor eiwitverrijkt brood en broodjes, of echte Brabantse worstenbroodjes in de ochtend of middag. Een stroopwafel past goed bij de koffie of thee. En maak uw avond compleet met toastjes, salades, een wijntje, nootjes en kaasproeverij. Geniet ervan!

133



Worstenbroodjes (4 stuks)

134



Saucijzenbroodjes (4 stuks)

135



VOORDEELVERPAKKING
Rundvleesslaatje (4 x 140 gram)

136



Tonijnsalade

137



Ei-bieslooksalade

138



Smitvis Noordzeesalade

139



Smitvis Krabsalade

140



Melba toastjes

141



Bonbiance bonbons

142



Daelmans stroopwafels
(10 stuks)

143



Kaasproeverij (4 stuks)

Feest op tafel

Iets te vieren of krijgt u bezoek? Bestel dan allerlei lekkers uit onze Verwenservice. Of maak gewoon van elke dag een feestje!



144



Notenmelange

145



4 flesjes Santa Alicia Chardonnay Reserva

146



4 flesjes Santa Alicia Merlot Reserva

147



Lisetto Prosecco

148



Ovenwant

149



Vershoudbakjes (3 stuks)

62



Pizza salami

93



Pizza Margherita

150



Pannenkoeken (8 stuks)

151



Half volkorenbrood

152



Half witbrood

153



Bruine bollen (6 stuks)

154



Witte bollen 6 stuks

155



Rozijnenbollen 6 stuks

156



Muffin



Verwen uzelf met al onze heerlijke toetjes!

Zuivelhoeve
sinds 1901

den Eelder

Melkan

Danio



**Vla**

- 400 | Chocoladevla
- 401 | Vanillevla
- 402 | Aardbeivla
- 403 | Bitterkoekjesvla
- 404 | Appel-kaneelvla
- 405 | Duo-vla choco-vanille
- 406 | Bananenvla
- 407 | Advocaatvla
- 408 | Caramel-hopjesvla
- 409 | Mandarijenvla
- 410 | Vla-flip

Yoghurt

- 411 | Yoghurt aardbei
- 412 | Yoghurt perzik
- 413 | Yoghurt bosvruchten
- 414 | Yoghurt naturel
- 415 | Griekse yoghurt 0% vet
- 416 | Boerenyoghurt naturel met muesli
- 417 | Boerenyoghurt aardbei met muesli
- 418 | Boeren vanilleyoghurt met muesli

Eiwitverrijkt

- 419 | Fit yoghurt aardbei met muesli
- 420 | Fit yoghurt perzik met muesli
- 421 | Fit yoghurt vanille met muesli

Kwark

- 422 | Kwark aardbei
- 423 | Kwark perzik
- 424 | Kwark bosvruchten
- 425 | Kwark peer

Voordeelverpakkingen

- 426 | Danio kwark bosbes 2-pak
- 427 | Danio kwark aardbei 2-pak
- 428 | Danio vanillekwark aardbei 2-pak
- 429 | Griekse yoghurt met honing 4-pak

Luxe toetjes

- 430 | Chocolademousse
- 431 | Tiramisu
- 432 | Limoncello dessert
- 433 | Roomdessert chocola
- 434 | Roomdessert vanille
- 435 | Rijstepap vanille
- 436 | Griesmeelpap rode bes

440

7x
200 ml



Rondje van Schulp

441

1
ltr



Healthy People cranberrysap

442

⊖⁺

150 ml



Sinaasappel fruitdrink

443

⊖⁺

150 ml



Appel & aardbeien fruitdrink

444

⊖⁺

150 ml



Appel & blauwe bes fruitdrink

445

⊖⁺

150 ml



Appel fruitdrink

446

⊖⁺

200 ml



Carezzo Pro+ appel & blauwe bes fruitdrink

447

⊖⁺

200 ml



Carezzo Pro+ sinaasappel fruitdrink

448

⊖⁺

750 ml



Sinaasappel fruitdrink

449

⊖⁺

750 ml



Appel & aardbeien fruitdrink

450

⊖⁺

750 ml



Appel & blauwe bes fruitdrink

451

⊖⁺

750 ml



Appel fruitdrink

Beter voor dier, natuur en toekomst



(H)EERLIJK NATUURVLEES

Ons rundvlees is gecertificeerd als Natuurvlees, van goede afkomst. Het Natuurvlees is afkomstig van Nederlandse, vrouwelijke runderen. Deze runderen zijn eerder ingezet voor het beheer van natuurgebieden.

Vrouwelijk rundvlees is malser dan rundvlees van stieren, wat je vaak in de retail ziet. De runderen grazen in de nationale parken, bossen, polders, uiterwaarden en graslanden. Ze eten gevarieerd, bewegen veel en worden zo'n 5 tot 6 jaar oud. Zo krijgt het vlees voldoende tijd om te rijpen en is het volledig natuurlijk, wat resulteert in een karakteristieke smaak van het vlees.

Zo krijgt u een ecologisch, duurzaam en verantwoord stuk rundvlees.

VISVANGST

Daarnaast hebben wij steeds meer visgerechten met vis die duurzaam gevangen of gekweekt is. Het keurmerk MSC geeft aan dat de vis uit duurzame visserij afkomstig is, het keurmerk GGN staat voor duurzame kweek.



DUURZAAM

Ook bij onze verpakkingsmaterialen draait het om een duurzame toekomst. De maaltijden worden verpakt in doorzichtig plastic dat 100% te recyclen is. De maaltijdbox is gemaakt van 100% hergebruikt karton en kan daarna ook makkelijk gerecycled worden via het oud papier.

Het Voedingscentrum adviseert

Bij Maaltijdservice.nl hebben we als motto Lekker, Gezond én Makkelijk. Onze koks en diëtisten zijn natuurlijk experts op dit gebied. Daarnaast letten zij ook altijd goed op de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Een aantal gezonde adviezen van het Voedingscentrum die wij volgen:

- 1 Een ruim en **gevarieerd aanbod** van mager vlees, vis en vegetarisch, wat ook aangeboden wordt in weekmenu's.
- 2 400-700 kcal per maaltijd, goed verdeeld over de verschillende voedingsstoffen.
- 3 Veel maaltijden die voldoen aan voordelen als **minimaal 150 gram groente**, voldoende eiwit en gezonde vetten.
- 4 Opties voor aanvulling van voedingsstoffen door middel van bijvoorbeeld **soepen, bijgerechten en toetjes**.
- 5 Toegevoegd zout waar mogelijk vervangen door andere kruiden en specerijen.
- 6 Mogelijkheden voor bepaalde **dieetvoorkeuren** als zoutarm, diabetes richtlijn, eiwitverrijkt en koolhydraatarm.
- 7 Lang houdbare maaltijden door middel van **pasteurisatie** en zonder conserveringsmiddelen.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN *Lente & Zomer*

LENTE & ZOMER SPECIALITEITEN

9	Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree	€ 8,65	208340
10	Beef teriyaki met groenten, chow mein en volkoren noedels	€ 8,90	142604
11	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookte eitje en gekookte aardappelen	€ 7,95	142605
12	Runderhamburger in zigeunersaus met Toscaanse groenten en gebakken aardappeltjes	€ 8,15	208312
13	Vispannetje met Parijse worteltjes en gekookte krieltjes	€ 7,10	208313
14	Vegetarische boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 6,95	208314

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN *Kleine maaltijden*

KLEINE MAALTIJDEN

32	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	€ 6,25	175366
33	Spaghetti bolognese	€ 5,25	175367
34	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree	€ 6,55	175380
35	Stamppot hete bliksem met abdijbier-stoofschotel	€ 6,55	206077
36	Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon	€ 6,55	206081
50	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	€ 6,45	175374
51	Hutspot met kipfilet in jus	€ 5,95	208243
52	Nasi goreng met kipsaté en sajoer lodeh	€ 6,75	197099
63	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 5,95	175370
64	Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus	€ 5,65	175372
65	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	€ 6,45	175381
76	Zalm in hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	€ 6,55	175379
95	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	€ 5,95	175382
96	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	€ 5,95	197100

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN *Hoofdgerechten standaard*

RUNDVLEES

15	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	€ 8,15	160291
16	Gehaktshotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	€ 7,95	208197
17	Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 8,15	208198
18	Runderstooftapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 8,95	99184
19	Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	€ 8,90	99186
20	Hutspot met Hollandse hachee	€ 8,25	99190
21	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 7,95	913504
22	Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 8,95	176394
23	Spinaziestamppot met een rundergehaktbal in jus	€ 7,25	190852
24	Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	€ 8,90	160292
25	Macaroni bolognese	€ 6,55	170847
26	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	€ 7,95	99181
27	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	€ 8,75	208202
28	Chili con carne met witte rijst	€ 7,65	190167
29	Oma's stoofpotje suddervlees met gegrilde groenten	€ 6,49	156448
30	Oma's rendang met sajoerboontjes en rijst	€ 6,49	161672
31	Oma's beef teriyaki met wokgroenten en noedels	€ 6,99	195661
32	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen <i>kleine eter</i>	€ 6,25	175366
33	Spaghetti bolognese <i>kleine eter</i>	€ 5,25	175367
34	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree <i>kleine eter</i>	€ 6,55	175380
35	Stamppot hete bliksem met abdijbier-stoofschotel <i>kleine eter</i>	€ 6,55	206077
36	Snijbonenstamppot met boeuf bourguignon <i>kleine eter</i>	€ 6,55	206081
37	Hongaarse goulash met doperwtjes en witte rijst <i>grote eter</i>	€ 8,50	178547
38	Spaghetti bolognese <i>grote eter</i>	€ 6,95	178546
39	Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst <i>grote eter</i>	€ 7,95	178551

KIP

40	Nasi met kipsaté en tjap tjoy	€ 8,75	208203
41	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	€ 8,25	99166
42	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	€ 7,95	160278
43	Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 8,35	99167
44	Preistamppot met kalkoenrollade in jus	€ 8,75	160276
45	Kipfilet in paddenstoelensaus met Mexicaanse groenten en aardappelroomschotel	€ 8,75	255008
46	Kalkoenrollade in jus, rode bietjes met zilveruitjes en gekookte aardappelen	€ 8,45	208204
47	Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel	€ 9,25	190170
48	Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus	€ 8,95	176410
49	Oma's kiproti met boontjes en gekookte aardappelen	€ 6,99	181714
50	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes <i>kleine eter</i>	€ 6,45	175374
51	Hutspot met kipfilet in jus <i>kleine eter</i>	€ 5,95	208243
52	Nasi goreng met kipsaté en sajoer lodeh <i>kleine eter</i>	€ 6,75	197099
53	Kip sukiyaki met sambalboontjes en bami goreng <i>grote eter</i>	€ 8,50	178548

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	***	***	***	470	440	105	3,3	0,8	11,1	2,0	6,9	0,71
Ja	Nee	**	***	***	500	497	118	3,2	0,5	15,7	4,3	5,1	0,58
Ja	Ja	***	***	***	500	396	95	3,1	0,8	10,6	2,0	5,2	0,55
Ja	Nee	**	**	**	470	448	107	4,7	1,3	11,2	3,3	4,2	0,75
Ja	Ja	***	.	.	470	323	78	3,0	1,6	7,6	2,1	4,6	0,80
Ja	Nee	***	***	***	470	338	81	2,7	0,5	9,4	2,4	3,8	0,73

Nee	Ja	***	**	**	350	360	86	2,9	1,2	8,7	1,1	5,5	0,46
Nee	Nee	***	***	***	350	455	108	2,5	0,5	15,6	2,9	5,2	0,63
Nee	Ja	***	***	***	350	328	78	2,1	0,2	9,5	4,2	4,6	0,70
Nee	Ja	***	***	***	350	357	85	2,4	0,8	10,5	3,6	4,6	0,82
Nee	Ja	***	***	***	350	397	95	3,8	0,5	8,0	1,3	6,1	0,71
Nee	Ja	***	**	**	350	394	94	4,2	1,2	7,7	1,2	5,5	0,75
Nee	Ja	***	***	***	350	339	81	2,4	0,8	8,0	2,0	6,2	0,64
Nee	Nee	***	.	***	350	510	122	5,5	2,1	10,5	3,9	6,7	0,78
Nee	Ja	***	***	***	350	384	91	3,4	0,9	9,5	3,1	5,3	0,76
Nee	Ja	***	.	.	350	428	103	4,9	1,8	8,0	0,8	5,9	0,75
Nee	Ja	***	***	***	350	402	96	2,1	0,5	13,4	6,5	4,9	0,88
Nee	Nee	***	.	.	350	500	120	7,0	2,8	8,5	2,1	5,0	0,46
Nee	Nee	***	.	.	350	480	115	3,8	2,0	14,1	1,9	4,8	0,59
Nee	Nee	***	***	***	350	467	111	4,0	1,0	13,3	6,5	4,7	1,74

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	***	***	***	500	390	93	3,2	0,5	9,8	2,8	5,3	0,69
Ja	Ja	***	.	.	540	326	78	2,6	1,2	6,8	2,0	5,8	0,68
Ja	Nee	***	***	***	540	351	84	3,0	0,8	9,5	1,1	3,9	0,47
Nee	Ja	***	***	***	540	325	77	1,6	0,4	10,4	3,6	4,4	0,75
Ja	Ja	***	***	***	540	296	70	2,3	0,7	7,0	1,4	4,9	0,57
Ja	Ja	***	***	***	540	383	91	3,3	0,7	9,9	3,0	4,7	0,70
Ja	Nee	***	**	**	470	389	93	4,1	1,3	8,7	1,3	4,4	0,49
Nee	Ja	***	***	***	540	359	85	2,2	0,2	10,6	4,5	4,7	0,78
Nee	Nee	***	.	.	540	388	92	4,2	1,6	9,3	1,1	3,8	0,79
Ja	Ja	***	***	***	540	334	80	2,5	0,6	8,9	0,9	4,4	0,73
Ja	Ja	**	***	***	540	431	103	2,3	0,5	14,7	3,0	5,2	0,69
Nee	Ja	**	***	***	500	493	118	3,3	0,9	14,9	2,7	5,9	0,57
Nee	Nee	**	**	**	540	449	107	4,9	1,4	11,0	2,3	4,4	0,69
Ja	Ja	**	***	***	540	465	110	1,2	0,3	17,9	2,5	5,8	0,85
Nee	Nee	**	**	**	450	422	101	4,2	1,2	10,5	1,8	4,0	0,81
Nee	Ja	**	***	**	450	444	106	3,4	0,7	14,1	2,2	4,1	0,89
nvt					450	468	112	3,0	0,7	16,4	2,4	4,6	0,57
Nee	Ja	***	**	**	350	360	86	2,9	1,2	8,7	1,1	5,5	0,46
Nee	Nee	***	***	***	350	455	108	2,5	0,5	15,6	2,9	5,2	0,63
Nee	Ja	***	***	***	350	328	78	2,1	0,2	9,5	4,2	4,6	0,70
Nee	Ja	***	***	***	350	359	85	2,0	0,6	11,5	3,9	4,5	0,91
Nee	Ja	***	***	***	350	371	88	3,2	0,2	7,8	1,1	6,0	0,73
					625	468	111	1,5	0,8	15,9	1,9	6,8	0,59
					625	510	121	2,7	0,5	18,8	3,6	5,1	0,67
					625	458	109	2,0	0,9	16,7	3,6	5,0	0,64

Ja	Ja	**	***	***	540	483	115	5,0	0,9	10,8	4,0	5,8	0,89
Ja	Ja	**	**	**	500	476	114	5,7	1,3	7,3	1,6	7,5	0,74
Nee	Nee	**	.	.	500	565	137	5,7	3,6	13,5	1,4	6,8	0,69
Ja	Ja	***	***	***	540	311	74	2,6	0,5	7,6	1,4	4,7	0,65
Nee	Ja	***	**	**	540	377	90	3,2	1,3	9,8	1,6	5,2	0,78
Ja	Ja	***	***	***	540	364	87	2,2	0,5	9,7	1,8	5,9	0,77
Nee	Ja	***	***	***	540	327	78	1,2	0,3	11,1	2,7	5,0	0,48
Ja	Ja	**	***	***	540	424	101	1,7	0,3	13,9	1,5	6,3	0,71
Nee	Ja	***	**	**	540	333	79	2,4	0,9	8,8	1,1	4,9	0,53
					450	491	118	5,2	0,8	12,8	2,1	3,9	0,72
Nee	Ja	***	**	**	350	387	93	4,2	1,3	7,7	1,2	5,1	0,68
Nee	Ja	***	***	***	350	339	81	2,4	0,8	8,0	2,0	6,2	0,64
Nee	Nee	***	.	***	350	510	122	5,5	2,1	10,5	3,9	6,7	0,78
					625	401	96	2,7	0,7	11,4	3,7	5,5	0,90

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Hoofdgerechten standaard**

VARKENSVLEES

55	Andijviestamppot met spekjes en speklapjes in jus	€ 8,45	208342
56	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	€ 8,55	290176
57	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	€ 8,55	99192
58	Halskarbonade in jus met witlof en gekookte krieltjes	€ 8,95	208206
59	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	€ 7,55	84544
60	Verse worst met jus, rode bietjes met zilvertjes en aardappelpuree	€ 7,95	176395
61	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes	€ 7,85	190175
62	Pizza salami	€ 6,95	209640
63	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree <i>kleine eter</i>	€ 5,95	175370
64	Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus <i>kleine eter</i>	€ 5,65	175372
65	Babi pangang met pikante groenten ananas en nasi goreng <i>kleine eter</i>	€ 6,45	175381
66	Gehaktbal met gemengde groenten en gekookte aardappelen <i>grote eter</i>	€ 6,95	925307

VIS

70	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	€ 9,75	99212
71	Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen	€ 8,75	208210
72	Kibbeling met ravigottesaus, gemengde groenten en gebakken krieltjes	€ 8,75	208212
73	Thaise viscurry met groenten en witte rijst	€ 7,75	124506
74	Lekkerbekje met ravigottesaus, doperwtjes-worteltjes en aardappelpuree	€ 8,95	208214
75	Pasta in een romige saus met gerookte zalm, dille, spinazie en Toscaanse groenten	€ 7,85	208208
76	Zalm in hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen <i>kleine eter</i>	€ 6,55	175379

VEGETARISCH

80	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	€ 7,90	143172
81	Volkoren macaronischotel vegetarisch	€ 6,75	208224
82	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	€ 8,25	208219
83	Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoey en nasi goreng	€ 8,25	208227
84	Omelet in groene kruidensaus met ratatouille en gekookte aardappelen	€ 7,50	208228
85	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 8,25	99202
86	Hutspot met een groenteburger in tomaten-groentesaus	€ 8,45	208225
87	Groentelasagne met spinazie	€ 8,15	208229
88	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes	€ 8,25	176388
89	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	€ 7,95	143165
90	Bami goreng met vegetarische saté en sajoer lodoh	€ 7,95	208215
91	Vegetarische pangang met pikante groenten, ananas en zilvertjesrijst	€ 7,95	208217
92	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	€ 6,95	208230
93	Pizza Margherita	€ 6,95	209643
94	Gado gado met witte rijst en een gekookt eitje	€ 6,95	208222
95	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten <i>kleine eter</i>	€ 5,95	175382
96	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng <i>kleine eter</i>	€ 5,95	197100

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Carezzo**

CAREZZO

501	Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes	€ 9,26	91440
502	Nasi met kipsaté en sajoerboontjes	€ 9,70	91448
503	Boerenkoolstamppot met rookworst	€ 9,26	91451
504	Hutspot met hachee	€ 9,95	91456
505	Runderstooflapje met puree en rodekool	€ 9,95	91457
506	Macaroni bolognese	€ 9,26	91458
507	Pasta penne met zalm en vergeten groenten	€ 9,95	91460
508	Babi pangang met bami en atjar ananas	€ 9,70	91461
509	Varkenshaas met puree en botergroenten	€ 9,95	91469
510	Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst	€ 9,70	124992
511	Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei	€ 9,70	91449

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Voorgerechten standaard**

SOEPEN

160	Aspergesoep (vegetarisch)	€ 3,35	289866
161	Thaise kippensoep	€ 2,75	672551
162	Groentesoep met balletjes	€ 2,19	471845
163	Kippensoep met vermicelli	€ 2,45	162323
164	Koninginnensoep met kip	€ 2,65	313005
165	Tomatensoep met balletjes	€ 2,35	479924
166	Tomatensoep met prei (vegetarisch)	€ 2,35	179249
167	Champignonsoep (vegetarisch)	€ 2,95	469238
168	Chinese groentesoep met kip	€ 2,95	208199
169	Mosterdsoep met spekjes	€ 2,95	142634
170	Goulashsoep met rundvlees	€ 2,95	190200
171	Franse uiensoep (vegetarisch)	€ 1,55	69732

CAREZZO SOEPEN

177	Carezzo pompensoep	€ 2,85	93591
178	Carezzo champignonsoep	€ 2,85	28596
179	Carezzo tomatensoep	€ 2,85	531336

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Nee	••	•	•	470	460	109	6,5	2,3	8,7	1,1	3,8	0,60
Ja	Nee	••	•••	•••	540	396	94	1,8	0,4	14,0	6,9	4,6	0,83
Ja	Ja	•••	•	•	540	361	87	3,1	2,2	8,7	1,2	4,9	0,56
Nee	Ja	•••	•	•	495	342	82	3,1	1,5	8,2	1,1	4,6	0,68
Nee	Ja	•••	•••	•••	490	350	83	1,8	0,5	11,7	3,7	4,2	0,57
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	335	80	2,7	0,7	9,5	3,0	3,8	0,57
Ja	Nee	••	••	••	485	492	117	5,5	1,5	10,7	1,8	5,2	0,76
					350	1036	248	7,7	3,0	35,0	0,5	9,4	2,00
Nee	Nee	•••	•	•	350	499	120	6,8	2,1	9,5	3,3	4,4	0,81
Nee	Ja	•••	•	•	350	417	100	4,5	1,7	8,1	0,9	6,2	0,74
Nee	Nee	•••	•••	•	350	417	99	2,7	0,7	13,5	6,6	4,3	0,67
Nee	Nee	•••	•	•	625	383	92	3,4	1,2	10,6	2,2	3,8	0,55
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	378	90	4,1	0,9	7,5	1,4	5,0	0,63
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	338	80	2,1	0,4	9,9	2,6	4,7	0,44
Ja	Nee	••	•	•	450	509	123	4,6	1,9	12,9	1,9	5,8	0,67
Ja	Ja	••	••	••	540	395	94	2,3	1,1	12,9	2,1	5,2	0,67
Ja	Nee	••	•	•	540	450	109	5,2	2,4	9,1	1,9	5,2	0,72
Ja	Nee	••	•	•	540	498	120	5,2	2,9	12,2	2,1	4,9	0,66
Nee	Nee	•••	•	•	350	500	120	7,0	2,8	8,5	2,1	5,0	0,46
Ja	Ja	•••	•	•	540	356	86	3,1	1,3	8,8	1,4	4,5	0,75
Ja	Nee	•••	•••	•••	450	452	107	2,1	0,2	15,8	3,5	5,3	0,75
Ja	Nee	••	•••	•••	450	511	122	4,6	0,5	13,5	5,4	4,4	0,82
Ja	Nee	••	•••	•••	540	521	125	5,0	0,8	13,3	3,8	5,5	0,73
Nee	Nee	•••	•	•	450	340	81	3,2	1,3	9,4	1,9	3,2	0,50
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	338	81	3,6	0,9	8,6	3,0	2,7	0,74
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	344	82	2,4	0,8	10,6	3,4	3,3	0,84
Ja	Nee	•••	••	••	540	387	92	3,3	1,2	11,8	3,3	3,5	0,74
Ja	Nee	•••	•••	•••	540	367	88	3,0	0,9	10,0	1,8	3,9	0,81
Ja	Nee	••	•	•	540	505	122	4,5	2,2	13,2	1,9	5,4	0,61
Ja	Nee	••	•••	•••	450	597	143	6,6	1,3	12,4	5,2	6,8	0,81
Nee	Nee	••	•••	•••	540	473	112	1,9	0,2	18,4	6,5	4,5	0,51
Nee	Nee	••	•••	•••	450	480	114	4,3	1,1	13,3	6,2	5,0	0,79
					350	945	224	4,4	1,8	38,3	7,7	7,7	1,20
Ja	Nee	••	•••	•••	450	518	124	5,0	1,0	14,7	3,7	4,4	0,58
Nee	Nee	•••	•	•	350	483	116	3,6	2,0	14,4	1,5	4,9	0,59
Nee	Nee	•••	•••	•••	350	467	111	4,0	1,0	13,3	6,5	4,7	1,74
>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•	•	350	519	125	4,6	3,0	11,3	1,0	8,6	0,75
Nee	Ja	•••	••	••	350	591	141	6,4	1,8	11,4	5,4	8,6	0,67
Nee	Ja	•••	•	•	350	559	134	7,5	2,8	7,5	0,9	8,7	0,87
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	457	109	4,0	1,0	8,9	2,0	8,6	0,83
Nee	Ja	•••	••	••	350	409	97	2,5	1,3	9,3	3,0	8,7	0,85
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	571	136	3,8	0,8	16,2	2,7	8,7	0,78
Nee	Ja	••	•	•	350	603	145	7,6	3,1	9,8	2,0	8,6	0,64
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	535	127	4,0	0,8	13,1	6,0	9,2	0,87
Nee	Ja	•••	•	•	350	417	100	3,3	2,2	7,5	1,7	9,3	0,75
Nee	Ja	••	•	•	350	677	162	7,9	2,5	12,3	2,4	8,6	0,67
Nee	Ja	•••	•	•	350	475	114	4,5	1,7	8,9	3,1	8,6	0,76
eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram	
Nee				200	158	38	1,5	1,0	4,4	1,7	1,3	0,87	
Ja				200	120	29	0,7	0,4	3,4	2,0	1,9	0,92	
Ja				200	139	34	1,8	0,6	1,4	0,7	2,7	0,87	
Ja				200	99	24	0,5	0,1	1,6	0,1	3,2	0,83	
Nee				200	297	74	5,2	4,6	4,1	1,5	1,7	0,82	
Nee				200	188	45	1,5	0,5	5,4	2,3	2,3	0,91	
Nee				200	135	32	0,3	0,1	6,0	2,4	1,2	0,83	
Nee				200	280	71	5,3	4,9	3,6	0,7	1,2	0,87	
Ja				200	87	21	0,3	0,1	2,5	1,7	1,8	0,87	
Ja				200	265	63	3,3	1,3	4,5	2,2	3,2	0,87	
Ja				200	225	54	1,8	0,3	5,7	1,7	3,3	0,88	
Nee				200	278	67	4,2	0,8	4,5	2,1	1,7	0,88	
Ja				200	427	102	4,9	3,2	7,7	4,6	6,9	0,89	
Ja				200	267	64	2,4	1,6	3,4	1,3	7,1	0,87	
Ja				200	357	86	3,7	1,8	6,0	4,1	7,0	0,88	

Uitleg van de zwarte bolletjes: Kwalificatie voor energiebeperkt dieet, laag in verzadigde vetten of diabetes richtlijn (dieet)

••• Beste keuze •• Goede keuze • Minder goede keuze

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Voorgerechten standaard**



MAALTIJDSOEPEN

174	Noordzee vissoep	€ 4,95	143149
175	Chinese tomatensoep	€ 4,15	143151
176	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	€ 3,95	143152



OMA'S SOEPEN

172	Oma's tomatensoep (vegetarisch)	€ 3,99	160477
173	Oma's champignonsoep (vegetarisch)	€ 3,99	160479

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Kies & Mix**

KIES & MIX

100	Kippenragout	€ 3,69	176418
101	Rundergehaktbal in jus	€ 3,29	176423
102	Grootmoeders hachee	€ 3,79	176430
103	Kibbeling	€ 3,29	176443
104	Kipsaté	€ 3,69	176444
105	Vegetarische balletjes met jus	€ 3,19	345489
106	Rodekool met appeltjes	€ 2,49	176446
107	Bloemkool à la crème	€ 2,69	190201
108	Witlof à la crème	€ 2,79	176449
109	Bonne femme groenten met spekjes	€ 3,19	190205
110	Ratatouille	€ 2,89	190204
111	Tjap tjoy	€ 3,29	176643
112	Gekookte aardappelen	€ 1,79	176450
113	Aardappelpuree	€ 1,89	176455
114	Gebakken aardappeltjes	€ 2,29	190207
115	Nasi goreng	€ 2,79	176452
116	Bami goreng	€ 2,65	176454
117	Hutspot	€ 2,39	178055

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Bijgerechten standaard**



STANDAARD BIJGERECHTEN

120	Komkommersalade	€ 1,95	913245
121	Bulgur salade met maïs, venkel en quinoa	€ 2,95	153778
122	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven	€ 2,95	153781
123	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en maïs	€ 2,95	153786
124	Appelmoes 8x100 gram	€ 3,35	158132
125	Carezzo appelmoes	€ 2,55	170971
126	Appel rozijnen compote	€ 2,55	762830
127	Rabarber cranberry compote	€ 2,45	762843
128	Stoofpeertjes	€ 2,95	913452
129	Fruitcocktail	€ 1,65	771499
130	Omelet naturel	€ 3,55	345374
131	Omelet champignon-kaas	€ 3,55	345439
132	Boerenomelet	€ 3,55	175704

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Verwenservice**

VERWENSERVICE

133	Worstenbroodjes (4 stuks)	€ 2,60	143616
134	Saucijzenbroodjes (4 stuks)	€ 2,60	143618
135	Rundvleesslaatjes (4 x 140 gram)	€ 4,29	504821
136	Tonijnsalade	€ 1,85	158124
137	Ei-bieslooksalade	€ 1,39	158128
138	Smitvis Noordzeesalade	€ 3,69	147113
139	Smitvis krabsalade	€ 3,69	147115
140	Melba toastjes	€ 1,49	198710
141	Bonbiance bonbons	€ 5,55	147112
142	Daelmans stroopwafels (10 stuks)	€ 3,95	207588
143	Kaasproeverij (4 stuks)	€ 4,95	683696
144	Notenmelange	€ 3,85	200457
145	Santa Alicia Chardonnay Reserva (4 flesjes)	€ 7,95	139933
146	Santa Alicia Merlot Reserva (4 flesjes)	€ 7,95	139934
147	Lisetto Prosecco	€ 3,55	139932
148	Ovenwant	€ 6,75	147109
149	Vershoudbakjes (3 stuks)	€ 3,45	204456
62	Pizza salami	€ 6,95	209640
93	Pizza margherita	€ 6,95	209643
150	Pannenkoeken (8 stuks)	€ 3,45	203639
151	Half volkorenbrood	€ 3,00	69670
152	Half witbrood	€ 3,00	69898
153	Bruine bollen (6 stuks)	€ 4,30	156646
154	Witte bollen (6 stuks)	€ 4,30	156647
155	Rozijnenbollen (6 stuks)	€ 4,30	130793
156	Muffin	€ 1,40	142065

eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja				350	279	68	2,7	1,7	4,7	1,9	5,8	0,89
Ja				350	238	57	1,2	0,4	7,7	5,7	3,5	0,89
Ja				350	83	20	0,4	0,1	1,2	0,6	2,6	0,83

Nee				300	243	67	4,0	1,4	5,0	3,0	1,4	0,50
Nee				300	203	49	4,1	2,1	2,5	0,4	1,6	0,70

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

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Toetjes**

					eiwitrijk
		TOETJES			
Nee	400	Chocoladevla	€ 0,99	144546	Nee
Nee	401	Vanillevla	€ 0,99	144548	Nee
Nee	402	Aardbeievla	€ 1,09	165908	Nee
Nee	403	Bitterkoekjesvla	€ 1,09	179960	Nee
Nee	404	Appel-kaneelvla	€ 0,99	144544	Nee
	405	Duo-vla choco-vanille	€ 1,35	179973	Nee
	406	Bananenvla	€ 0,99	178800	Nee
	407	Advocaatvla	€ 1,09	144541	Nee
	408	Caramel-hopjesvla	€ 1,09	165901	Nee
	409	Mandarijnenvla	€ 1,09	70872	Nee
	410	Vla-flip	€ 1,29	179975	Nee
	411	Yoghurt aardbei	€ 1,19	178804	Nee
	412	Yoghurt perzik	€ 1,19	165905	Nee
	413	Yoghurt bosvruchten	€ 1,19	172592	Nee
	414	Yoghurt naturel	€ 0,99	172428	Nee
	415	Griekse yoghurt 0% vet	€ 0,95	202531	Ja
	416	Boerenyoghurt naturel met muesli	€ 1,59	145883	Nee
	417	Boerenyoghurt aardbei met muesli	€ 1,69	145885	Nee
	418	Boeren vanilleyoghurt met muesli	€ 1,69	145886	Nee
	419	Fit yoghurt aardbei met muesli	€ 1,99	209682	Ja
Ja	420	Fit yoghurt perzik met muesli	€ 1,99	209685	Ja
Ja	421	Fit yoghurt vanille met muesli	€ 1,99	209684	Ja
Nee	422	Kwark aardbei	€ 1,95	165904	Nee
Nee	423	Kwark perzik	€ 1,95	165911	Nee
Nee	424	Kwark bosvruchten	€ 1,95	172430	Nee
Nee	425	Kwark peer	€ 1,95	172591	Nee
Nee	426	Danio kwark bosbes 2-pak	€ 2,49	396922	Nee
Nee	427	Danio kwark aardbei 2-pak	€ 2,49	396972	Nee
Nee	428	Danio vanillekwark aardbei 2-pak	€ 2,49	914738	Nee
	429	Griekse yoghurt met honing 4-pak	€ 2,99	484102	Nee
	430	Chocolademousse	€ 1,29	124570	Nee
	431	Tiramisu	€ 1,10	124571	Nee
	432	Limoncello dessert	€ 1,25	124573	Nee
	433	Roomdessert chocola	€ 0,99	160492	Nee
	434	Roomdessert vanille	€ 0,99	160493	Nee
	435	Rijstepap vanille	€ 0,99	201631	Nee
	436	Griesmeelpap rode bes	€ 1,35	179961	Nee

Uitleg van de zwarte bolletjes: Kwalificatie voor energiebeperkt dieet, laag in verzadigde vetten of diabetes richtlijn (dieet)

- Beste keuze
- Goede keuze
- Minder goede keuze

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Sappen**

SAPPEN

440	Rondje van Schulp	€ 10,95	129019
441	Healthy People cranberrysap	€ 3,55	149979
442	Sinaasappel fruitdrink 150ml	€ 2,60	530563
443	Appel & aardbeien fruitdrink 150ml	€ 2,60	530686
444	Appel & blauwe bes fruitdrink 150ml	€ 2,60	530717
445	Appel fruitdrink 150ml	€ 2,60	60736

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Lente & Zomer zoutarm**

LENTE & ZOMER SPECIALITEITEN ZOUTARM

209	Kalkoenrollade met kerriesaus, Mexicaanse groenten en aardappelpuree	€ 8,65	208339
210	Beef teriyaki met groenten, chow mein en volkoren noedels	€ 8,90	208306
211	Kiproti met sperzieboontjes, een gekookte eitje en gekookte aardappelen	€ 7,75	176374

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Kleine maaltijden zoutarm**

KLEINE MAALTIJDEN ZOUTARM

233	Spaghetti bolognese	€ 5,25	190189
234	Hachee, rode bietjes met zilvruitjes en aardappelpuree	€ 6,55	190190
235	Hete bliksem met abdijbier-stoofschotel	€ 6,55	206079
236	Snijbonenstampot met boeuf bourguignon	€ 6,55	206086
250	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	€ 6,45	190191
263	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 5,95	190194
265	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	€ 6,45	190196

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Hoofdgerechten zoutarm**

RUNDVLEES

215	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	€ 8,15	208252
216	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	€ 7,95	208246
217	Rundervink met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 8,15	208253
218	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 8,95	208249
219	Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	€ 8,90	208251
220	Hutspot met Hollandse hachee	€ 8,25	208254
221	Runderartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 7,95	913499
222	Rundergehaktbal met jus, witte kool à la crème en gekookte aardappelen	€ 7,95	208245

KIP

240	Nasi met kipsaté en tjap tjoy	€ 8,95	208256
241	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	€ 8,25	208258
242	Volkoren macaroni met kip, spek, prei en champignon	€ 7,95	208265
243	Kipfilet met jus, witlof à la crème en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 8,35	208259
244	Preistampot met kalkoenrollade in jus	€ 8,75	208260
245	Kipfilet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gekookte aardappelen	€ 8,75	208266

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Hoofdgerechten zoutarm**

VARKENSVLEES

255	Andijviestampot met spekjes en speklapjes in jus	€ 8,45	208207
256	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	€ 8,55	208269
257	Hamlapje in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	€ 8,55	208270
258	Halskarbonade in jus, witlof à la crème en gekookte krieltjes	€ 8,95	208273
259	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	€ 7,55	208267
260	Slavink in jus met sperziebonen en aardappelpuree	€ 7,25	208272

VIS

270	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	€ 9,75	208275
271	Pangafilet in kruidige tomatensaus met Parijse worteltjes en gekookte aardappelen	€ 8,75	208282
272	Kibbeling met ravigottesaus, gemengde groenten en gebakken krieltjes	€ 8,75	208277
273	Thaise viscurry met groenten en zilvervliesrijst	€ 7,95	208278

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Voorgerechten zoutarm**

SOEPEN

360	Aspergesoep (vegetarisch)	€ 3,35	271172
361	Thaise kippensoep	€ 2,75	672564
362	Groentesoep met balletjes	€ 2,19	180986
363	Kippensoep met vermicelli	€ 2,45	181160
364	Koninginnensoep met kip	€ 2,65	313013
365	Tomatensoep met balletjes	€ 2,35	182603
366	Tomatensoep met prei (vegetarisch)	€ 2,35	317897
367	Champignonsoep (vegetarisch)	€ 2,95	182784

APP SAPPEN

446	Carezzo Pro+ appel & blauwe bes fruitdrink 200ml	€ 3,10	205258
447	Carezzo Pro+ sinaasappel fruitdrink 200ml	€ 3,10	205261
448	Sinaasappel fruitdrink 750ml	€ 9,65	930483
449	Appel & aardbeien fruitdrink 750ml	€ 9,65	930352
450	Appel & blauwe bes fruitdrink 750ml	€ 9,65	930404
451	Appel fruitdrink 750ml	€ 9,65	60743

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	464	111	4,9	1,0	9,1	2,0	7,0	0,13
Ja	Nee	••	•••	•••	450	497	118	3,3	0,6	15,0	4,1	5,8	0,17
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	329	79	2,1	0,5	8,9	2,1	5,2	0,29

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Nee	•••	•••	•••	350	471	112	2,8	0,6	15,7	2,9	5,5	0,15
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	307	73	1,4	0,3	9,7	4,4	4,6	0,17
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	363	86	2,2	0,5	11,0	3,9	5,0	0,26
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	374	89	3,1	0,6	8,7	1,7	5,7	0,21
Nee	Ja	•••	••	••	350	357	87	3,8	1,2	6,4	1,5	5,5	0,16
Nee	Nee	•••	•	•	350	488	117	6,5	2,1	9,3	3,4	4,5	0,12
Nee	Ja	•••	•••	•••	350	392	93	1,4	0,4	13,9	6,6	5,7	0,20

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	331	79	1,8	0,6	10,1	2,9	4,6	0,16
Ja	Ja	•••	•	•	450	319	76	2,5	1,2	6,7	2,0	5,8	0,19
Ja	Ja	•••	••	••	450	383	92	3,9	1,2	8,6	1,2	4,7	0,13
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	349	83	2,2	0,5	10,1	4,1	4,9	0,10
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	330	79	3,0	0,9	7,0	1,7	5,5	0,10
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	378	90	2,9	0,9	10,5	3,2	4,7	0,26
Ja	Nee	•••	••	••	500	371	89	3,2	1,1	10,2	2,2	4,0	0,08
Nee	Ja	•••	••	••	450	356	85	2,8	1,1	9,9	2,1	4,3	0,17

Ja	Ja	••	•••	•••	450	482	115	5,0	0,9	10,2	3,5	6,6	0,22
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	442	106	4,8	1,0	7,4	1,5	7,3	0,14
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	412	98	2,1	0,6	12,0	1,6	7,1	0,24
Nee	Ja	•••	•	•	450	335	81	3,2	1,5	7,4	1,6	4,9	0,11
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	439	105	4,9	1,0	8,9	1,6	6,0	0,19
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	343	82	1,9	0,8	9,4	1,3	5,8	0,06

>150 gram groente	eiwitrijk	energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Nee	••	•	•	450	475	114	6,9	2,4	8,6	1,4	3,7	0,16
Nee	Nee	•••	•••	•••	450	388	92	1,7	0,4	14,0	6,7	4,6	0,30
Nee	Ja	•••	•	•	450	363	88	2,8	2,0	8,9	1,1	5,6	0,16
Nee	Ja	•••	•	•	450	356	86	3,1	1,6	8,9	1,3	5,0	0,14
Nee	Nee	•••	••	••	450	419	100	4,0	1,4	11,2	3,6	3,8	0,09
Nee	Nee	•••	••	••	450	418	101	5,4	1,3	7,5	1,5	4,7	0,14

Ja	Ja	•••	•••	•••	450	424	101	5,3	1,1	7,4	1,5	5,5	0,19
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	342	81	2,5	0,4	8,7	2,6	5,2	0,15
Nee	Ja	•••	•	•	450	458	111	4,4	2,1	11,0	1,8	5,6	0,26
Ja	Ja	•••	•	•	450	393	94	2,8	1,5	11,7	2,3	5,2	0,19

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

Uitleg van de zwarte bolletjes: Kwalificatie voor energiebeperkt dieet, laag in verzadigde vetten of diabetes richtlijn (dieet)

••• Beste keuze • Goede keuze • Minder goede keuze

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Hoofdgerechten Gluten- en lactosevrij**



RUNDEVLEES

601	Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst	€ 9,95	208320
602	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	208321
603	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	208322
604	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 10,95	208324



KIP

605	Kipfilet met jus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	208325
606	Nasi goreng met kipsaté en sajoer lodeh	€ 9,95	208326
607	Andijviestamppot met kipfilet in uienjus	€ 9,95	208327



VARKENSVLEES

608	Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 8,95	208329
609	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	€ 9,95	208332
610	Hamlapje in stroganoffsaus met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	€ 9,95	208333



VIS

611	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 10,95	208330
612	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	208334
613	Zalmfilet in kervelsaus en penne met groenten	€ 9,95	208335



VEGETARISCH

614	Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst	€ 9,95	208337
615	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	€ 9,95	208338

VOEDINGSWIJZER & PRIJZEN **Hoofdgerechten Gemalen (IDDSI 5)**



RUNDEVLEES

701	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 10,95	176529
702	Hachee, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	176536
703	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	176537
704	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 11,95	176540



KIP

705	Kipfilet met jus, gestoofde witlof en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	176572
706	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	176577
707	Andijviestamppot met kipfilet in uienjus	€ 10,95	176590
708	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 10,95	176587



VARKENSVLEES

709	Hamlapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	176594
710	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	€ 10,95	176591



VIS

711	Gebakken zalmfilet in mosterdsaus, vergeten groentemix en tagliatelle	€ 11,95	176502
712	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	€ 11,95	176595
713	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	€ 10,95	176503



VEGETARISCH

714	Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst	€ 10,95	176507
715	Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoy en nasi goreng	€ 10,95	176504

>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	392	94	1,4	0,4	14,0	1,8	5,1	0,66
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	305	72	0,4	0,1	11,5	3,9	4,8	0,62
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	352	84	3,2	0,7	8,4	2,6	4,8	0,87
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	351	84	2,0	0,3	10,5	3,4	5,0	0,63
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	319	76	2,7	0,4	7,1	1,4	5,3	0,69
Nee	Ja	••	•	•	450	497	119	5,2	2,1	10,9	3,6	6,4	0,73
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	314	75	1,7	0,3	8,5	1,0	5,6	0,73
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	288	69	1,1	0,2	8,6	1,3	5,2	0,76
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	385	91	1,1	0,3	15,0	6,6	4,9	0,70
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	304	72	1,5	0,3	8,0	1,5	5,7	0,80
Ja	Ja	•••	•••	•••	450	345	82	2,6	0,4	8,8	2,7	5,2	0,45
Ja	Nee	••	•••	•••	450	479	115	6,6	0,9	7,1	1,1	5,6	0,61
Nee	Nee	••	•••	•••	450	627	150	6,7	1,0	15,0	1,4	6,0	0,34
Ja	Nee	••	•	•	450	536	128	4,0	2,2	17,1	2,2	4,4	0,59
Nee	Nee	•••	•••	•••	450	388	93	3,9	0,7	9,2	1,3	4,2	0,46
>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•	•	450	346	84	4,0	2,1	6,2	1,7	5,0	0,46
Ja	Nee	•••	•	•	450	364	88	3,3	1,9	9,2	4,4	4,2	0,51
Nee	Ja	•••	•	•	450	387	93	4,2	2,2	7,8	2,9	5,4	0,57
Nee	Ja	•••	•	•	450	350	84	3,3	1,9	8,5	3,7	4,2	0,62
Nee	Ja	•••	•	•	450	358	87	3,7	2,6	7,2	1,9	5,6	0,60
Nee	Ja	•••	•	•	450	367	88	3,9	2,3	8,0	2,5	4,7	0,59
Nee	Ja	•••	•	•	450	393	95	3,6	2,6	8,9	1,0	5,7	0,64
Nee	Ja	•••	•	•	450	430	104	4,1	3,0	8,9	4,0	6,8	0,63
Nee	Ja	•••	•	•	450	325	78	3,3	1,8	6,6	1,7	4,9	0,52
Nee	Ja	•••	•	•	450	419	101	4,9	2,4	8,1	2,1	5,1	0,47
Nee	Nee	••	•	•	450	471	114	6,8	2,5	7,1	2,0	4,8	0,59
Ja	Nee	••	•	•	450	470	113	6,6	2,7	6,7	1,9	5,6	0,43
Nee	Ja	•••	•	•	450	371	90	4,4	2,9	7,3	2,2	5,6	0,55
Nee	Nee	•••	•	•	450	432	105	5,9	4,0	7,6	2,5	4,5	0,58
Nee	Ja	•••	•••	•••	450	432	103	5,0	0,9	8,3	4,3	5,4	0,51

Uitleg van de zwarte bolletjes: Kwalificatie voor energiebeperkt dieet, laag in verzadigde vetten of diabetes richtlijn (dieet)

••• Beste keuze • Goede keuze • Minder goede keuze

**Lekker, gezond
én makkelijk, met
héél véél keuze.**



Laat het koken maar aan ons over. Geniet van onze diverse en grote keuze voor-, hoofd-, na- en bijgerechten. We bezorgen veilig en vers bij u thuis, wanneer u wilt. U hoeft het alleen nog te verwarmen. Lekker, gezond én makkelijk.

- Onze koks koken dagelijks met verse en gezonde ingrediënten
- Ook zoutarm, eiwitverrijkt, gemalen, gluten- en lactosevrij, koolhydraatarm en vegetarisch
- Bestel en laat bezorgen wanneer u zelf wilt

Ruim **150**
hoofdgerechten

Gezonde maaltijden
al vanaf
6,49

Heeft u nog vragen? Neem contact op via **0413-432023** (ma-do 09.30-17.00, vr 09.30-15.00), **klantenservice@maaltijdservice.nl** of kijk voor meer informatie op **www.maaltijdservice.nl**.

Met smakelijke groet,
Het team van Maaltijdservice.nl

Eerste bestelling?

Kijk op pagina 4 hoe u kunt bestellen. Op pagina 5 leest u over onze proefpakketten en een welkomstkorting. Of neem contact op met onze klantenservice, we zijn u graag van dienst!



Maaltijdservice.nl

Lekker, gezond én makkelijk