



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 15.000
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!



ALLE KEUS IN MAALTIJDEN

Het hele jaar door ruim 100 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 mag bij elke bestelling kiezen voor bezorging op **dinsdag t/m zaterdag** tussen 08.00 en 12.00, of zelfs binnen twee uur. Vóór 12.00 besteld, kan de volgende dag in huis zijn.



SNEL OP TAFEL, LANG HOUDBAAR

Onze maaltijden zijn koelvers en staan in een handomdraai warm op tafel. In de koelkast zijn ze minimaal **12 dagen houdbaar** (m.u.v. Oma's) en ze mogen ook in de vriezer.



BEPAAAL ZELF HOE U BESTELT EN AFREKENT

Bestellen: makkelijk via de website, telefonisch of via e-mail. Betalen: 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 €50**. Tussen €35 en €50 vragen wij €5,75 verzendkosten.



LAGE PRIJZEN, VEEL ACTIES EN KORTINGEN

Wij houden onze prijzen zo laag mogelijk. In onze nieuwsbrief en ons magazine vindt u bovendien wekelijkse acties, kortingen en **gratis producten**.



DIEETWENSEN

Onze deskundige koks en diëtisten zorgen voor lekkere, gezonde maaltijden. Ook zijn we expert in dieetwensen. Zo hebben wij veel keus in zoutarm, eiwitverrijkt, diabetesrichtlijn en meer.



WIJ HELPEN U GRAAG

Heeft u vragen of opmerkingen?

✉ klantenservice@maaltijdservice.nl

☎ 0413-432023 (ma-vr 09.30-15.00)

🌐 maaltijdservice.nl/contact of chat



EEN SMAKELIJK VOORWOORD

In een handomdraai komt de heerlijke geur u tegemoet. Ontspannen geniet u van een warme en smaakvolle maaltijd, zonder boodschappen doen of koken. Zorgvuldig samengesteld door onze koks en voedingsdeskundigen.

U hoeft alleen maar te kiezen uit ons ruime aanbod van maaltijden, soepen, toetjes en meer. Wij doen de rest. Eet smakelijk!

Het team van Maaltijdservice.nl

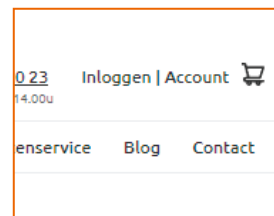
Inhoud

Voorwoord	03	Drankjes	30
Bestellen en betalen	04	Beter voor dier, natuur en toekomst	31
Bestelt u voor het eerst?	05	Toetjes	32
Seizoensgerechten	06	Voedingswaarden & prijzen	
Bewaren & Verwarmen	09	Voorgerechten	34
Lente & Zomer	10	Lente & Zomer	34
Kleine maaltijden	11	Hoofdgerechten	34
Rundvlees	12	Toetjes	36
Kip	14	Kleine maaltijden	38
Varkensvlees	16	Bijgerechten	38
Vis	18	Drankjes	38
Vegetarisch	20	Carezzo	40
Carezzo eiwitverrijkte maaltijden	22	Zoutarm	40
Soepen	24	Gluten- en lactosevrij	42
Kies & Mix	26	Gemalen	42
Bijgerechten	28		

Bestellen en betalen

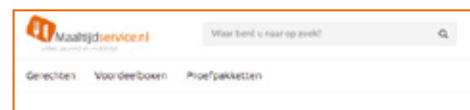
GEMAKKELIJK EN VEILIG

1



Log in als bestaande klant of maak een account aan.


2



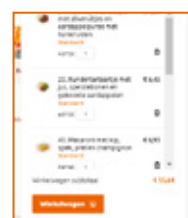
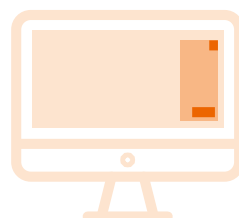
Kies uit 'Gerechten', 'Voordeelboxen' of 'Proefpakketten', of typ het maaltijdnummer in de zoekbalk.

3



Klik op  om een maaltijd toe te voegen aan uw winkelwagen

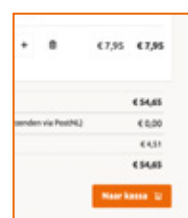
4



Klik op  rechtsboven, controleer uw bestelling en klik vervolgens op

Naar winkelwagen 

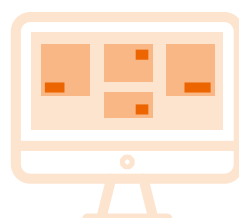
5



Vermijd verzendkosten door voor minimaal €50,- 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 afrekenet, wordt het bestelbedrag van uw tegoed gehaald.

Bij automatische incasso en de Strippenkaart kunt u ook telefonisch bestellen of via e-mail. Dan maken wij alles voor u in orde!

BESTELT U VOOR HET EERST?

Kies een van onze proefpakketten

Een voordelige kennismaking: 4 maaltijden samen voor €25 en gratis bezorgd. U kunt kiezen uit onder meer Standaard, Zoutarm, Hollandse Pot en Wereld. Bestel op de website www.maaltijdservice.nl of vraag het onze klantenservice via **0413-432023**.

PROBEER NU ÉÉN VAN ONZE
PROEFPAKKETTEN

4 Maaltijden voor:
€25

BESTEL NU! 

Of bestel met €10 korting

Natuurlijk heeft u bij ons ook de vrije keus met een mooi voordeel. Kies zelf de gerechten voor uw eerste bestelling. Bestel voor minimaal €35 en gebruik de kortingscode **proef** bij het afrekenen voor €10 korting!

MAAK VOORDELIJK KENNIS MET MAALTIJDSERVICE

KRIJG €10 KORTING MET CODE: **'PROEF'**

BESTEL NU! 



Seizoens- gerechten

1
201
Z-
Ⓢ
🌱

Asperges hollandaise met krieltjes

2
202
Z-
Ⓢ

Asperge Brabantse

3
203
Z-
Ⓢ

Kipfilet in jus met asperges à la crème en aardappel-puree met truffeltapenade

4
204
Z-
Ⓢ

Zalmfiletstukjes in hollandaisesaus met asperges, tuinerwten en krieltjes

ASPERGES: het witte goud

TIJDELIJKE GERECHTEN

LEVERBAAR VAN 7 MEI T/M 15 JUNI 2024

5
205
Z-
Ⓢ

Kipfilet met dragonjus en sjalot-tomatencompote, lentegroenten en krieltjes

Feestelijk VOORJAAR

TIJDELIJKE GERECHTEN

LEVERBAAR VAN 19 MAART T/M 4 MEI 2024

6
206
Z-
Ⓢ

Gesmoorde victoriabaars in witte wijn-kruidentomaten met zomergroenten en puree

7
207
Z-
Ⓢ

Beenham in honing-mosterdsaus met groene asperges en krieltjes

8
208
Z-
🌱

Gegrilde vega stukjes in tomaten-lavassaus met groentecurry en notenrijst





ONZE CHEF-KOKS GAAN VOOR U AAN DE SLAG!



Bij Maaltijdservice.nl hebben we uitstekende chef-koks en voedingsdeskundigen met veel liefde voor hun vak. Samen stellen zij met zorg en toewijding elk gerecht samen, zodat u kunt genieten van lekkere, gezonde en voedzame maaltijden. Namens hen allemaal zeggen wij: **Eet smakelijk!**



5

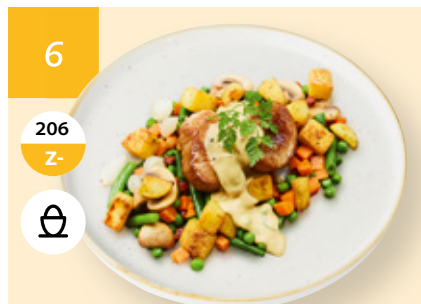
205
Z-

Paëlla met kabeljauw en gamba's

ZOMER Toppers

TIJDELIJKE GERECHTEN

LEVERBAAR VAN 18 JUNI T/M 14 SEPTEMBER 2024



6

206
Z-

Varkenshaas met champignon-pepersaus en bonne femme



7

207
Z-

Runderstoofvles op Vlaamse wijze, witlof met spek en krieltjes



8

208
Z-

Plantaadige kipstukjes in stroganoffsaus met broccoli en gebakken krieltjes

Bewaren & Verwarmen

Onze gerechten:

- leveren wij koelvers
- zijn lang houdbaar in de koelkast
- mogen ook in de vriezer

U verwarmt makkelijk:

- **In de verpakking:** prik enkele gaatjes in de folie en verwarm 5-6 minuten bij ~800 Watt (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

In een handomdraai staat uw maaltijd op tafel!



145








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



LENTE & ZOMER specialiteiten








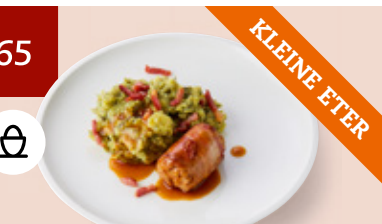




Om gedurende het jaar smakelijk en gevarieerd te blijven eten, hebben we een aantal seizoensspecialiteiten voor u. Deze maaltijden zijn speciaal voor het seizoen geselecteerd en daarom niet het hele jaar verkrijgbaar. De lente & zomer specialiteiten zijn leverbaar van 19 maart t/m 14 september 2024.

<p>10 210 z-</p>  <p>Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen</p>	<p>11 211 z-</p>  <p>Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie</p>	<p>12 212 z-</p>  <p>Kip roti met sperzieboontjes, een gekookt eitje en gekookte aardappelen</p>
<p>13 213 z-</p>  <p>Gado gado met witte rijst en een gekookt eitje</p>	<p>14</p>  <p>Beef teriyaki met groenten, chow mein en volkoren noodles</p>	

Voor de **kleine eter**

Heeft u genoeg aan iets minder op uw bord? Daar hebben we aan gedacht met onze **kleine** maaltijden in een **portie van 350 gram**. We hebben ook twee nieuwe gerechten toegevoegd, net als vijf zoutarme varianten!

Deze maaltijden staan ook verderop in de catalogus tussen de andere maaltijden, met het label '**kleine eter**'. Op pagina 22 staan nog eens 11 gevarieerde gerechten van 350 gram, extra eiwitverrijkt van het bekende merk Carezzo.

<p>34 235 z-</p>  <p>Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen</p>	<p>35 236 z-</p>  <p>Spaghetti bolognese</p>	<p>36 236 z-</p>  <p>Hachee met rode bieten, zilveruitjes en aardappelpuree</p>
<p>51 251 z-</p>  <p>Kip in champignonsaus met sperziebonen en krieltjes</p>	<p>52</p>  <p>Preistamppot met kipfilet in jus</p>	<p>53</p>  <p>Nasi met kipsaté en sajour lodeh</p>
<p>64 264 z-</p>  <p>Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en puree</p>	<p>65</p>  <p>Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus</p>	<p>66 266 z-</p>  <p>Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng</p>
<p>76</p>  <p>Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen</p>	<p>95</p>  <p>Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten</p>	<p>96</p>  <p>Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng</p>



SPINAZIESTAMPPOT MET RUNDER- GEHAKTBAL MET JUS

25



22

222 Z-



Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

23

223 Z-



Macaroni bolognese

24

224 Z-



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

25



Spinaziestamppot met rundergehaktbal met jus

26



Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus

27



Lasagne bolognese met Toscaanse groenten

28




Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen

29



Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes

30



Chili con carne met witte rijst

31




Oma's stoofpotje suddervlees met gegrilde groenten

32



Oma's rendang met sajoerboontjes en rijst

33



Oma's beef teriyaki met wokgroenten en noedels

34

350 gr



Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen

35

350 gr



Spaghetti bolognese

36

350 gr



Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree

37

625 gr



Hongaarse goulash met doperwtjes en witte rijst

38

700 gr



Spaghetti bolognese

39

600 gr



Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst



40

240
Z-



Nasi goreng met kip satésaus en sajour lodeh

41

241
Z-



Drumsticks in kippenjus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes

42

242
Z-



Preistamppot met kalkoenrollade in jus

43

243
Z-



Macaroni met kip, spek, prei en champignon

44

244
Z-



Kipfilet met kippenjus, gestoofde witlof en aardappelpuree

45

245
Z-



Kippenbout met bonne femme en spekjes

46



Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel

47



Kipfilet in champignonsaus met broccoli en rösti rondjes

48



Andijviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus

49



Oma's kip roti met boontjes en gekookte aardappelen

50



Oma's Javaanse nasi met kipsaté

51

251
Z-



350
gr



Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes

KLEINE ETER

52



350
gr



Preistamppot met kipfilet in jus

53

350
gr



Nasi goreng met kip satésaus en sajour lodeh

KLEINE ETER

54

625
gr



Kip sukiyaki met sambalboontjes en bami goreng

GROTE ETER



Drumsticks

in kippenjus, sperziebonen en gebakken aardappeltjes

41



55

255
z-



Andijviestamppot met spekjes en speklapjes in jus

56

256
z-



Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng

57

257
z-



Varkenshaas champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen

58

258
z-



Halsarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes

61

Varkens-
fricandeau in
zoete uien-
compote

59

259
z-



Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen

60



Slavink in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree

61



Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes

62

262
z-



Verse worst met jus, rode bietjes met zilveruitjes en aardappelpuree

63

263
z-



Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken krieltjes

64

264
z-



Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree

KLEINE ETER

65

265
z-



350 gr

Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus

66

266
z-



350 gr

Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng

KLEINE ETER

67

625
gr



Gehaktbal met gemengde groenten en gekookte aardappelen

GROTE ETER





73

Thaise viscurry met groenten en witte rijst



70

270 Z-

Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook

71

271 Z-

Pangasius in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

72

272 Z-

Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes

73

273 Z-

Thaise viscurry met groenten en witte rijst

74

Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden

75

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

76

350 gr

KLEINE ETER

Zalm in hollandaisesaus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen



Bonenschotel MET FALAFEL EN AARDAPPEL

87



85



Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree

86



Spinaziestamppot met groenteburger in peterseliesaus met uitjes

87



Bonenschotel met falafel en aardappel

88



Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes

89



Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

90



Bami goreng met vegetarische saté en sajour lodeh

80



Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree

81



Volkoren macaronischotel vegetarisch

91



Nasi goreng met vegetarische pangang en pikante groenten met ananas

92



Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

93



Oma's penne bolognese vegetarisch

82



Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes

83



Nasi goreng met vegetarische balletjes in satésaus en tjap tjoy

84



Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes

94



Oma's pasta melanzane

95



350 gr

Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten

96



350 gr

Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng

KLEINE ETER














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!

<p>500</p>  <p>Kipragoutschotel met rijst, doperwten en worteltjes</p>	<p>501</p>  <p>Nasi met kipsaté en sajourboontjes</p>	<p>502</p>  <p>Boerenkoolstampot met rookworst</p>
<p>503</p>  <p>Hutspot met hachee</p>	<p>504</p>  <p>Runderstooflapje met puree en rodekool</p>	<p>505</p>  <p>Macaroni bolognese</p>
<p>506</p>  <p>Pasta penne met zalm en vergeten groenten</p>	<p>507</p>  <p>Babi pangang met bami en atjar ananas</p>	<p>508</p>  <p>Varkenshaas met puree en botergroenten</p>
<p>509</p>  <p>Vegetarische Thaise curryschotel met notenrijst</p>	<p>510</p>  <p>Zoete stoofpot van rundvlees met puree en gesmoorde prei</p>	<p>511</p>  <p>Appelmoes</p>

<p>512</p>  <p>Pompoensoep</p>	<p>513</p>  <p>Champignonsoep</p>	<p>514</p>  <p>Tomatensoep</p>	
<p>515</p>  <p>Volkorenbrood</p>	<p>516</p>  <p>Witbrood</p>	<p>517</p>  <p>Rozijnenbollen</p>	<p>518</p>  <p>Muffin</p>
<p>519</p>  <p>Bruine bollen</p>	<p>520</p>  <p>Witte bollen</p>	<p>521</p>  <p>Sinaasappel fruitdrink 150 ml</p>	<p>522</p>  <p>Appel & aardbeien fruitdrink 150 ml</p>
<p>523</p>  <p>Appel & blauwe bes fruitdrink 150 ml</p>	<p>524</p>  <p>Appel fruitdrink 150 ml</p>	<p>525</p>  <p>Sinaasappel fruitdrink 750 ml</p>	
<p>526</p>  <p>Appel & aardbeien fruitdrink 750 ml</p>	<p>527</p>  <p>Appel & blauwe bes fruitdrink 750 ml</p>	<p>528</p>  <p>Appel fruitdrink 750 ml</p>	



SOEP VOORGERECHT, 200 ML



160

360

Z-



Aspergesoep



161

361

Z-



Thaise kippensoep



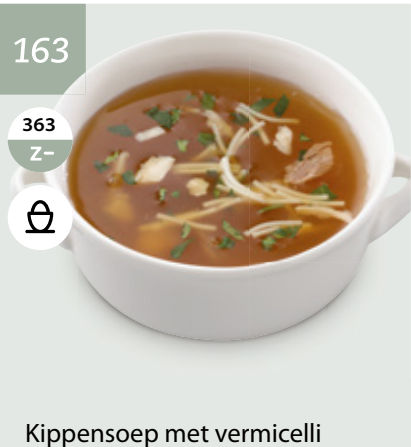
162

362

Z-



Groentesoep met balletjes



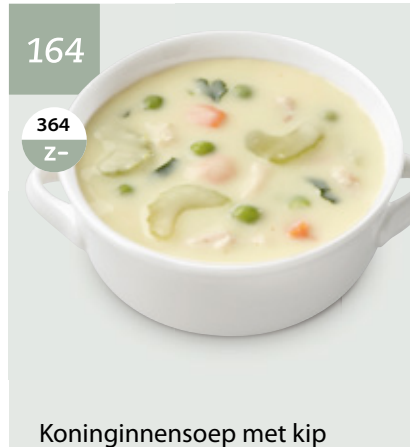
163

363

Z-



Kippensoep met vermicelli



164

364

Z-



Koninginnensoep met kip



165

365

Z-



Tomatensoep met balletjes



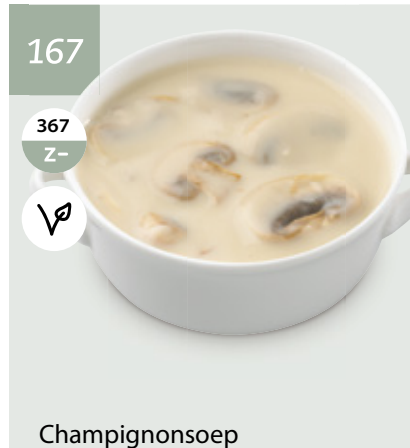
166

366

Z-



Tomatensoep met prei



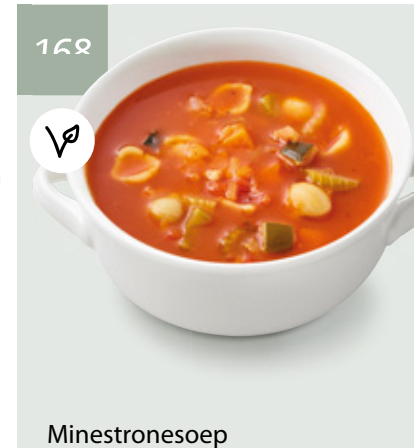
167

367

Z-



Champignonsoep



168

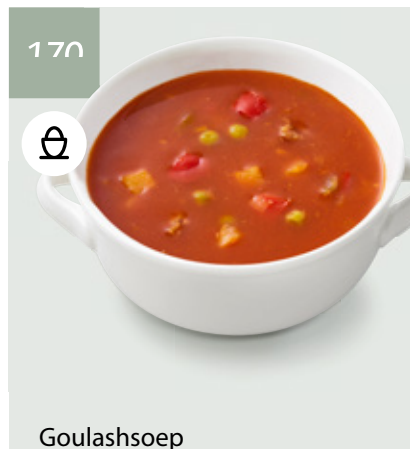


Minestrone-soep



169

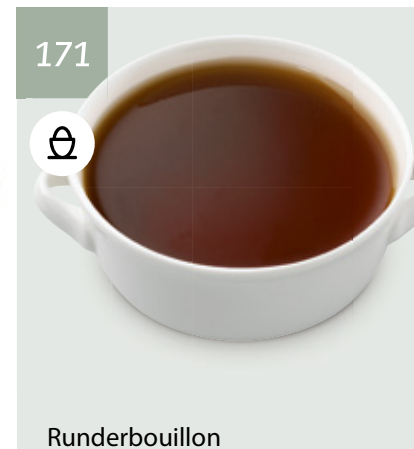
Mosterdsoep met spekjes



170



Goulashsoep



171



Runderbouillon



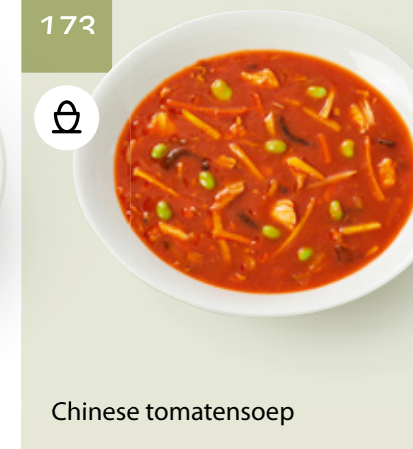
MAALTIJDSOEP, 350 ML



172



Noordzee vissoep



173



Chinese tomatensoep



174

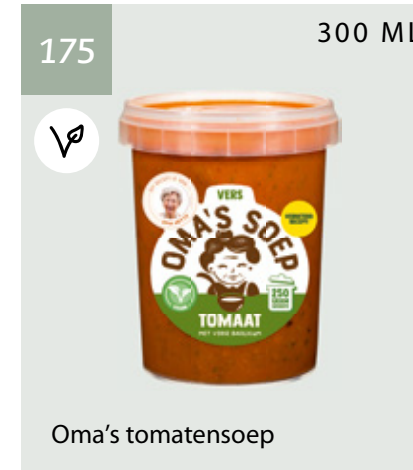


Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees



OMA'S SOEP

Heerlijke soepen naar authentieke recepten van oma's. Boordevol groenten, dus lekker én gezond. In handige afsluitbare bekertjes van 300 ml of 500 ml.



175



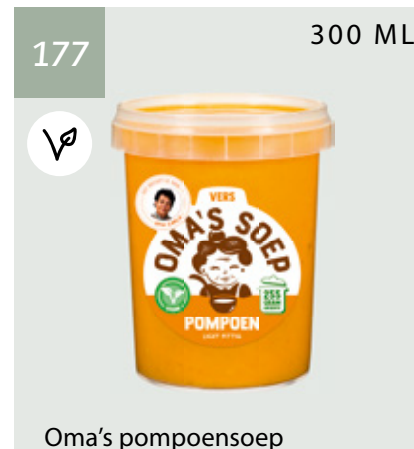
Oma's tomatensoep



176



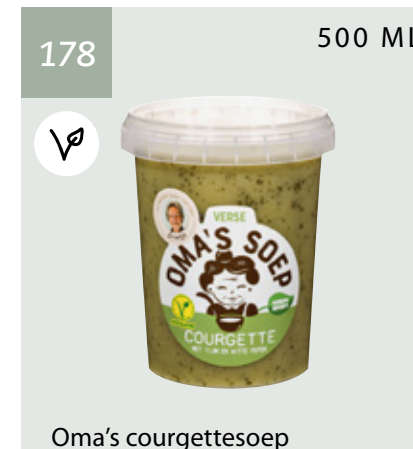
Oma's champignonsoep



177



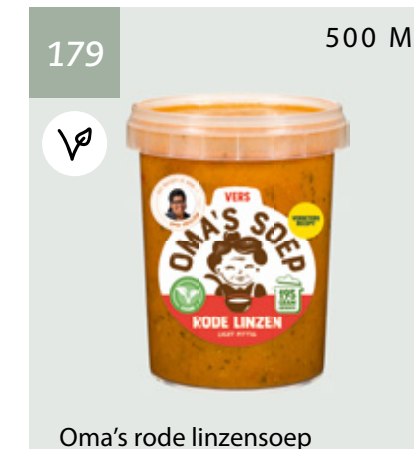
Oma's pompoensoep



178



Oma's courgettesoep



179



Oma's rode linzensoep



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 28 en 29!



- | | | | |
|------------|---------------------|------------|--------------------------------|
| 100 | Kippenragout | 103 | Kibbeling |
| 101 | Gehaktbal in jus | 104 | Kipsaté |
| 102 | Grootmoeders hachee | 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 | 115 | Nasi goreng |
| 113 | Aardappelpuree | 116 | Bami goreng |
| 114 | Gebakken aardappeltjes | 117 | Hutspot |



119



Worstenbroodjes

120



Saucijzenbroodjes

121



Jan pannenkoeken

132



Tonijnsalade

133



Zalmsalade

134



Ei-bieslooksalade

122



Rabarber-cranberrycompote

123



Appel-rozijnencompote

124



Stoofpeertjes

125



Fruitcocktail

135



Kip-kerriesalade

136



Smitvis Noordzeesalade

137



Smitvis Krabsalade

126



Appelmoes 8 x 100 gram

127



Bulgursalade met mais, venkel en quinoa

128



Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven

138



Haust toastjes

139



Atjar tjampoer

140



Komkommersalade

129



Parelcouscoussalade met paprika en courgette

130



Linzensalade met waspeen, kikkererwten en mais

131



Sojabonensalade met tarwe, mint en limoen

141



Omelet naturel

142



Omelet champignon-kaas

143



Boerenomelet

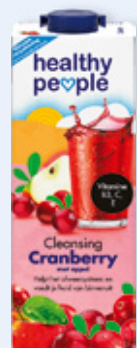


400



Rondje van Schulp

401



Healthy People cranberrysap

Maak uw diner compleet met de heerlijke Chardonnay of Merlot. Bij ons verkrijgbaar in handige kleine flesjes van 250 ml. Iets te vieren? Bestel dan de feestelijke Prosecco!

402



4 flesjes Santa Alicia Chardonnay Reserva

403



4 flesjes Santa Alicia Merlot Reserva

404



Lisetto Prosecco

NIEUWE MAALTIJDEN VAN OMA'S!

Oma's maakt heerlijke maaltijden en soepen naar eigen recepten van echte opa's en oma's. De helft van de opbrengsten gaat naar de stichting van Oma's, die zich inzet voor het welzijn van eenzame ouderen in Nederland.

Heeft u hun nieuwe maaltijden bij ons al ontdekt? Zoals Beef Teriyaki van Oma Kathusa en Nasi Kipsaté gado gado van Oma Edith. Of eet Italiaans met Melanzane van Nona Mammi en vegetarische Penne Bolognese van Oma Molinari.



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 ASC is voor duurzame kweek.



DUURZAAM

Ook bij onze verpakkingmaterialen draait het om een duurzame toekomst. De maaltijden worden verpakt in doorzichtig plastic dat 100% te recycelen 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 nagerechten.
- 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





**Verwen uzelf
met al onze
heerlijke toetjes
in vele smaken!**

Zuivelhoeve
sinds 1981

Vla

- 900 Chocoladevla
- 901 Vanillevla
- 902 Aardbeivla
- 903 Bitterkoekjesvla
- 904 Appel-kaneelvla
- 905 Duo-vla choco-vanille
- 906 Bananenvla
- 907 Advocaatvla
- 908 Caramel-hopjesvla
- 909 Ananasvla
- 910 Vlaflip

Yoghurt

- 911 Yoghurt aardbei
- 912 Yoghurt perzik
- 913 Yoghurt appel-kaneel
- 914 Yoghurt bosvruchten
- 915 Yoghurt naturel

Kwark

- 916 Kwark aardbei
- 917 Kwark perzik
- 918 Kwark bosvruchten
- 919 Kwark peer

Luxe toetjes

- 920 Chocolademousse
- 921 Tiramisu
- 922 Limoncello dessert
- 923 Chocolade dessert room
- 924 Vanille dessert room
- 925 Rijstepap vanille
- 926 Griesmeelpap rode bes

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Voorgerechten standaard**

SOEPEN

				>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
160	Aspergesoep vegetarisch	€ 3,25	289866		Nee				200	306	74	5,8	1,3	4,2	1,5	1,3	0,86
161	Thaise kippensoep	€ 2,55	672551		Ja				200	117	28	0,7	0,4	3,2	1,9	2,0	0,93
162	Groentesoep met balletjes	€ 1,99	471845		Ja				200	139	34	1,8	0,6	1,4	0,8	2,7	0,87
163	Kippensoep met vermicelli	€ 2,35	162323		Ja				200	100	24	0,5	0,1	1,6	0,1	3,2	0,83
164	Koninginnesoep met kip	€ 2,55	313005		Nee				200	295	74	5,2	4,6	4,0	1,5	1,7	0,82
165	Tomatensoep met balletjes	€ 1,99	479924		Nee				200	229	55	2,2	1,0	6,2	2,7	2,2	0,87
166	Tomatensoep met prei vegetarisch	€ 1,99	179249		Nee				200	135	32	0,2	0,1	6,0	2,5	1,1	0,80
167	Champignonsoep vegetarisch	€ 2,95	469238		Nee				200	281	71	5,3	4,9	3,8	0,8	1,0	0,86
168	Minestroneoep	€ 2,75	190197		Nee				200	151	36	1,3	0,2	4,6	2,0	1,0	0,86
169	Mosterdsoep met spekjes	€ 2,95	142634		Nee				200	390	93	6,9	1,6	4,2	2,0	3,2	0,86
170	Goulashsoep	€ 2,95	190200		Ja				200	231	55	1,7	0,3	5,6	1,8	3,3	0,87
171	Runderbouillon	€ 1,95	180318		Ja				200	32	8	0,1	0,0	0,6	0,3	1,1	0,84



MAALTIJDSEEPEN

172	Noordzee vissoep	€ 4,95	143149		Ja				350	278	67	2,6	1,7	4,7	2,4	5,4	0,86
173	Chinese tomatensoep	€ 3,95	143151		Ja				350	236	56	1,2	0,4	7,5	5,5	3,5	0,86
174	Rijkelijk gevulde groentesoep met rundvlees	€ 3,95	143152		Ja				350	89	21	0,4	0,1	1,2	1,1	2,6	0,84



OMA'S SOEPEN

175	Oma's tomatensoep	€ 3,99	160477		Nee				300	243	67	4,0	1,4	5,0	3,0	1,4	0,50
176	Oma's champignonsoep	€ 3,99	160479		Nee				300	203	49	4,1	2,1	2,5	0,4	1,6	0,70
177	Oma's pompoensoep	€ 3,99	160480		Nee				300	133	32	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,30
178	Oma's courgettesoep	€ 4,19	171750		Nee				500	121	29	1,3	0,2	3,1	1,0	0,7	0,50
179	Oma's rode linzensoep	€ 4,19	171751		Nee				500	378	89	2,0	0,9	9,3	1,6	3,3	0,50

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Lente & Zomer**

10	Goulash met worteltjes en gekookte aardappelen	€ 8,15	160291	Ja	Nee	•••	•••	•••	500	311	74	1,8	0,6	9,8	2,9	3,7	0,59
11	Gehaktschotel met aardappel, bloemkool, prei en kerrie	€ 7,95	84522	Ja	Nee	••	•	•	500	459	110	6,0	2,5	7,9	2,0	5,1	0,74
12	Kiproti met sperzieboontjes een gekookte eitje en gekookte aardappelen	€ 7,70	142605	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	390	93	3,0	0,7	10,4	2,1	5,2	0,54
13	Gado gado met witte rijst en een gekookt eitje	€ 6,90	190179	Ja	Nee	••	•••	•	540	496	119	4,7	1,2	14,2	2,3	4,3	0,87
14	Beef teriyaki met groenten, chow mein en volkoren noodles	€ 8,90	142604	Ja	Nee	••	•••	•••	500	509	121	2,9	0,5	16,6	5,4	5,6	0,76

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Hoofdgerechten standaard**

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
20	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 7,50	913504	Ja	Nee	•••	••	••	470	390	94	4,1	1,3	8,8	1,4	4,4	0,51
21	Hachee, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 8,95	176394	Nee	Ja	•••	•••	•••	540	359	86	2,3	0,2	10,5	5,5	4,5	0,82
22	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 8,95	99184	Nee	Ja	•••	•••	•••	540	354	84	2,2	0,5	10,6	3,9	4,5	0,80
23	Macaroni bolognese	€ 6,15	170847	Ja	Ja	••	•••	•	540	432	103	2,3	0,5	14,6	3,2	5,2	0,68
24	Sukadelapje met jus, bloemkool à la crème en aardappelpuree met bieslook	€ 8,45	99186	Ja	Ja	•••	••	••	540	366	88	4,0	1,1	7,4	1,7	5,0	0,62
25	Spinaziestamppot met rundergehaktbal met jus	€ 7,25	190852	Nee	Nee	•••	•••	•••	540	355	85	2,7	0,9	10,6	1,2	3,7	0,85
26	Spaghetti met gehaktballetjes in kruidige tomatensaus	€ 7,75	99181	Nee	Nee	••	•••	•	500	524	125	4,3	1,2	14,6	2,6	5,6	0,57
27	Lasagne bolognese met Toscaanse groenten	€ 9,15	45674	Nee	Nee	••	•	•	550	415	99	3,4	1,5	11,0	2,9	4,2	1,08
28	Rundervink met jus, snijbonen en gekookte aardappelen	€ 7,95	142652	Ja	Nee	•••	•••	•••	540	365	87	2,8	0,8	10,7	1,3	3,9	0,49
29	Sukadelapje met jus, andijvie à la crème en gebakken krieltjes	€ 8,55	160292	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	354	85	3,1	0,6	9,1	1,0	4,4	0,75
30	Chili con carne met witte rijst	€ 7,50	190167	Ja	Ja	••	•••	•	540	462	110	1,0	0,3	18,1	2,3	5,8	0,86
31	Oma's stoofpotje suddervlees met gegrilde groenten	€ 6,79	156448	Nee	Nee	••	••	••	450	422	101	4,2	1,2	10,5	1,8	4,0	0,81
32	Oma's rendang met sajoerboontjes en rijst	€ 6,79	161672	Nee	Ja	••	•••	••	450	444	106	3,4	0,7	14,1	2,2	4,1	0,89
33	Oma's beef teriyaki met wokgroenten en noedels	€ 6,79	195661	Nee	Ja	••	•••	••	450	468	112	3,0	0,7	16,4	2,4	4,6	0,57
34	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen <i>kleine eter</i>	€ 6,25	175366	Nee	Ja	•••	••	••	350	380	91	3,5	1,2	8,8	1,2	5,5	0,48
35	Spaghetti bolognese <i>kleine eter</i>	€ 4,75	175367	Nee	Nee	•••	•••	•	350	456	108	2,5	0,5	15,5	3,0	5,3	0,63
36	Hachee met rode bieten en zilveruitjes en aardappelpuree <i>kleine eter</i>	€ 6,25	175380	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	344	82	2,4	0,2	9,6	4,6	4,7	0,73
37	Hongaarse goulash met doperwtjes en witte rijst <i>grote eter</i>	€ 7,75	178547						625	468	111	1,5	0,8	15,9	1,9	6,8	0,59
38	Spaghetti bolognese <i>grote eter</i>	€ 5,95	178546						625	510	121	2,7	0,5	18,8	3,6	5,1	0,67
39	Daging rendang met sajoerboontjes en witte rijst <i>grote eter</i>	€ 6,95	178551						625	458	109	2,0	0,9	16,7	3,6	5,0	0,64



KIP

40	Nasi goreng met kip satésaus en sajour lodeh	€ 8,55	99171	Ja	Nee	••	•	•	540	458	110	5,1	2,3	9,8	3,5	5,1	0,74
41	Drumsticks in jus met sperziebonen en gebakken aardappeltjes	€ 7,95	99166	Ja	Ja	••	••	••	500	476	114	5,7	1,3	7,4	1,7	7,6	0,75
42	Preistamppot met kalkoenrollade in jus	€ 8,25	160276	Nee	Ja	•••	••	••	540	377	90	3,2	1,3	9,8	1,6	5,2	0,78
43	Macaroni met kip, spek, prei en champignon	€ 7,75	160278	Nee	Ja	•	•	•	500	581	140	5,9	3,6	13,4	1,4	7,5	0,70
44	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 7,95	99167	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	365	87	3,7	1,0	8,2	1,1	4,5	0,74
45	Kippenbout en bonne femme met spekjes	€ 8,35	99170	Ja	Ja	••	••	••	500	545	131	6,6	1,6	8,2	1,4	8,7	0,70
46	Kalkoenmedaillons in tomatensaus met prei-bulgurschotel	€ 9,25	190170	Ja	Ja	••	•••	•	540	426	101	1,5	0,2	14,3	2,0	6,2	0,73
47	Kipfilet in champignonsaus met broccoli en rösti rondjes	€ 8,25	190168	Ja	Ja	•••	••	••	445	453	108	5,0	1,5	8,4	1,4	6,3	0,73
48	Andjviestamppot met kalkoenbiefstukjes in jus	€ 8,95	176410	Nee	Ja	•••	•	•	540	342	82	2,5	1,3	9,1	1,0	4,9	0,72
49	Oma's kiproti met boontjes en gekookte aardappelen	€ 7,09	181714						450	491	118	5,2	0,8	12,8	2,1	3,9	0,72
50	Oma's Javaanse nasi met kipsaté	€ 6,99	195666						450	566	135	6,0	1,5	14,4	2,6	5,0	0,59
51	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes <i>kleine eter</i>	€ 6,25	175374	Nee	Ja	•••	••	••	350	387	93	4,2	1,3	7,7	1,2	5,1	0,68
52	Preistamppot met kipfilet in jus <i>kleine eter</i>	€ 6,25	175377	Nee	Ja	•••	••	••	350	348	83	2,4	1,0	8,4	1,5	6,3	0,75
53	Nasi met kipsaté en sajour lodeh <i>kleine eter</i>	€ 5,95	197099	Nee	Nee	•••	•	•••	350	510	122	5,5	2,1	10,5	3,9	6,7	0,78
54	Kip sukiyaki met sambalboontjes en bami goreng <i>grote eter</i>	€ 7,95	178548						625	401	96	2,7	0,7	11,4	3,7	5,5	0,90

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

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

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Hoofdgerechten standaard**

🐷 VARKENSVLEES

				>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
55	Andijviestamppot met spekjes en speklapjes in jus	€ 7,95	99195	Nee	Nee	••	•	•	470	488	117	6,6	2,6	8,6	1,0	5,1	0,68
56	Babi pangang met pikante groenten, ananas en bami goreng	€ 8,25	290176	Ja	Nee	••	•••	•	540	419	100	2,4	0,6	14,4	6,6	4,3	0,80
57	Varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie à la crème en gekookte aardappelen	€ 7,95	99192	Ja	Ja	•••	•	•	540	358	86	3,3	2,3	8,6	1,1	4,5	0,55
58	Halskarbonade in jus, witlof met spek en gekookte krieltjes	€ 8,95	912998	Ja	Ja	•••	•	•	495	393	94	3,7	1,9	9,3	0,9	5,0	0,64
59	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en gekookte aardappelen	€ 6,95	84544	Nee	Nee	•••	••	••	490	416	99	3,8	1,3	11,6	3,7	3,5	0,58
60	Slavink in jus met bloemkool à la crème en aardappelpuree	€ 7,50	190173	Ja	Ja	•••	••	••	490	361	87	4,1	1,0	7,2	1,6	4,8	0,56
61	Varkensfricandeau in zoete uiencompote met broccoli en gebakken aardappeltjes	€ 8,75	84535	Ja	Ja	•••	•••	•••	470	414	97	3,3	0,5	8,9	2,6	6,8	0,60
62	Verse worst met jus, rode bietjes met zilvruitjes en aardappelpuree	€ 7,95	176395	Ja	Nee	•••	•••	•••	540	364	87	3,3	0,8	9,9	3,4	3,9	0,61
63	Varkensschnitzel in champignonsaus, doperwtjes-worteltjes en gebakken aardappeltjes	€ 7,95	190175	Ja	Nee	••	••	••	485	492	117	5,5	1,5	10,7	1,8	5,2	0,76
64	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree <i>kleine eter</i>	€ 5,25	175370	Nee	Nee	•••	•	•	350	499	120	6,8	2,1	9,5	3,3	4,4	0,81
65	Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus <i>kleine eter</i>	€ 5,55	175372	Nee	Ja	•••	•	•	350	417	100	4,5	1,7	8,1	0,9	6,2	0,74
66	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng <i>kleine eter</i>	€ 6,25	175381	Nee	Nee	•••	•••	•	350	417	99	2,7	0,7	13,5	6,6	4,3	0,67
67	Gehaktbal met gemengde groenten en gekookte aardappelen <i>grote eter</i>	€ 5,95	925307	Nee	Nee	•••	•	•	625	383	92	3,4	1,2	10,6	2,2	3,8	0,55

🍷 VIS

70	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	€ 9,75	99212	Ja	Nee	••	••	••	540	474	114	6,8	1,3	7,9	1,6	4,6	0,68
71	Pangafilet in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 7,95	99210	Ja	Nee	•••	•	•	540	363	88	3,9	1,6	8,2	3,0	4,1	0,63
72	Kibbeling met ravigottesaus, Mexicaanse groenten en gebakken krieltjes	€ 8,75	99209	Ja	Nee	••	•	•	490	512	124	4,9	2,2	12,4	1,9	5,8	0,69
73	Thaise viscurry met groenten en witte rijst	€ 7,75	124506	Ja	Ja	••	••	•	540	396	94	2,4	1,1	12,9	2,3	4,9	0,67
74	Lekkerbekje met ravigottesaus, fijne groenten en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 8,95	124505	Ja	Nee	••	•	•	540	440	107	5,7	2,5	8,2	1,7	4,9	0,68
75	Fusilli in een romige saus met gerookte zalm, dille en spinazie en Toscaanse groenten	€ 7,65	143163	Ja	Nee	••	•	•	540	529	128	6,0	3,1	12,3	2,0	5,1	0,78
76	Zalm in Hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen <i>kleine eter</i>	€ 5,95	175379	Nee	Nee	•••	•	•	350	502	121	7,0	2,8	8,5	2,2	4,8	0,46

🌿 VEGETARISCH

80	Vegetarische balletjes met jus, witlof à la crème en aardappelpuree	€ 7,45	143172	Ja	Nee	••	•	•	540	393	95	3,9	1,5	9,2	1,3	4,4	0,84
81	Volkoren macaronischotel vegetarisch	€ 6,25	411146	Ja	Nee	••	•••	•••	540	470	111	2,0	0,2	16,8	3,8	5,3	0,73
82	Tajine van kikkererwten met abrikozen, noten en krieltjes	€ 7,95	142660	Ja	Nee	••	•••	•••	540	513	123	4,5	0,5	13,9	5,3	4,5	0,80
83	Nasi goreng met vegetarische balletjes in satésaus en tjap tjoy	€ 7,95	99201	Ja	Nee	••	•••	•	540	529	126	5,3	1,2	11,9	3,8	6,0	0,97
84	Omelet in tomatensaus met peulvruchtenmix en gebakken krieltjes	€ 6,95	176399	Ja	Nee	••	•••	•••	540	411	98	3,7	0,8	11,0	1,9	4,1	0,70
85	Omelet champignon in Provençaalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 7,95	99202	Ja	Nee	•••	•	•	540	379	91	4,8	1,5	8,5	2,9	2,8	0,75
86	Spinaziestamppot met groenteburger in peterseliesaus met uitjes	€ 7,50	99204	Nee	Nee	•••	•••	•••	540	318	75	1,4	0,2	11,0	1,6	3,7	0,81
87	Bonenschotel met falafel en aardappel	€ 8,25	142662	Ja	Ja	••	•••	•••	540	429	101	2,9	0,4	12,2	2,1	5,6	0,72
88	Groenteburger in paprikasaus met spinazie en gebakken krieltjes	€ 7,95	176388	Ja	Nee	•••	•••	•••	540	369	88	2,9	0,7	10,3	1,7	3,9	0,83
89	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	€ 7,65	143165	Ja	Nee	••	•	•	540	483	116	3,8	2,0	13,4	1,5	5,3	0,63
90	Bami goreng met vegetarische saté en sajour lodeh	€ 7,95	160288	Ja	Ja	•	•	•	540	584	140	6,6	2,2	10,9	4,1	7,4	0,86
91	Nasi goreng met vegetarische pangang en pikante groenten met ananas	€ 7,65	160286	Ja	Nee	••	•••	•	540	484	115	3,5	0,5	13,9	6,7	5,5	0,86
92	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	€ 6,95	143160	Ja	Nee	••	•••	•	540	479	114	4,4	1,1	12,9	6,0	5,1	0,77
93	Oma's pasta bolognese vegetarisch	€ 6,49	195660						450	526	125	3,0	0,4	18,9	2,7	4,3	0,60
94	Oma's pasta melanzane	€ 6,49	195658						450	552	132	5,7	1,2	15,3	2,6	3,9	0,60
95	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten <i>kleine eter</i>	€ 5,55	175382	Nee	Nee	•••	•	•	350	483	116	3,6	2,0	14,4	1,5	4,9	0,59
96	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng <i>kleine eter</i>	€ 5,55	197100	Nee	Nee	•••	•••	•••	350	467	111	4,0	1,0	13,3	6,5	4,7	1,74

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Toetjes**

🍰 TOETJES

					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
900	Chocoladevla	€ 0,99	144546		Nee				150	435	103	3,5	2,2	14,5	11,1	3,3	0,13
901	Vanillevla	€ 0,99	144548		Nee				150	439	104	3,3	2,1	15,4	11,8	3,2	0,14
902	Aardbeievla	€ 0,99	165908		Nee				150	428	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
903	Bitterkoekjesvla	€ 0,99	179960		Nee				150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
904	Appel-kaneelvla	€ 0,99	144544		Nee				150	428	102	3,3	2,1	14,8	11,2	3,2	0,14
905	Duo-vla choco-vanille	€ 1,15	179973		Nee				200	437	104	3,4	2,2	15,0	11,5	3,2	0,14
906	Bananenvla	€ 0,99	178800		Nee				150	554	102	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
907	Advocaatvla	€ 1,09	144541		Nee				150	435	103	3,4	2,1	15,0	11,3	3,2	0,14
908	Caramel-hopjes	€ 0,99	165901		Nee				150	427	101	3,3	2,1	15,0	11,0	3,2	0,14
909	Ananasvla	€ 0,99	144542		Nee				150	427	101	3,3	2,1	14,7	11,1	3,2	0,14
910	Vla-flip	€ 1,15	179975		Nee				150	404	96	3,4	2,5	12,0	11,3	4,3	0,13
911	Yoghurt aardbei	€ 1,09	178804		Nee				150	387	92	1,5	1,0	15,0	14,4	4,4	0,20
912	Yoghurt perzik	€ 1,09	165905		Nee				150	316	75	1,5	1,0	11,5	10,9	3,7	0,14
913	Yoghurt appel-kaneel	€ 1,09	255032		Nee				150	343	81	1,5	1,1	13,0	12,7	3,7	0,13
914	Yoghurt bosvruchten	€ 1,09	172592		Nee				150	317	75	1,5	1,1	11,4	10,8	3,8	0,14
915	Yoghurt naturel	€ 0,99	172428		Nee				150	185	44	1,8	1,3	2,4	2,4	4,5	0,16
916	Kwark aardbei	€ 1,75	165904		Nee				125	488	116	3,2	2,0	16,0	16,0	5,2	0,10
917	Kwark perzik	€ 1,75	165911		Nee				125	491	117	3,2	2,0	17,0	16,0	5,2	0,10
918	Kwark bosvruchten	€ 1,75	172430		Nee				125	425	101	2,9	2,1	12,1	11,6	6,4	0,10
919	Kwark peer	€ 1,75	172591		Nee				150	448	106	2,8	2,1	13,7	13,1	6,4	0,00
920	Chocolade mousse	€ 1,29	124570		Nee				70	1056	252	11,5	9,2	28,2	21,8	5,6	0,17
921	Tiramisu	€ 1,05	124571		Nee				80	981	234	8,8	6,8	30,6	19,8	4,7	0,16
922	Limoncello dessert	€ 1,25	124573		Nee				75	1068	259	10,4	7,6	33,8	21,0	4,5	0,23
923	Chocolade dessert room	€ 0,99	160492		Nee				200	519	124	4,5	3,3	17,0	15,0	3,5	0,16
924	Vanille dessert room	€ 0,99	160493		Nee				200	486	116	4,4	3,6	16,0	14,0	3,0	0,17
925	Rijstepap vanille	€ 1,95	672438		Nee				150	627	152	8,4	4,1	17,1	8,3	1,7	0,07
926	Griesmeelpap rode bes	€ 1,15	179961		Nee				150	485	115	3,1	1,9	18,8	14,8	2,9	0,14

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

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

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Kleine maaltijden**

KLEINE 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
34	Rundervink met jus, bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	€ 6,25	175366	Nee	Ja	***	**	**	350	380	91	3,5	1,2	8,8	1,2	5,5	0,48
35	Spaghetti bolognese	€ 4,75	175367	Nee	Nee	***	***	*	350	456	108	2,5	0,5	15,5	3,0	5,3	0,63
36	Hachee met rode bieten en zilvruitjes en aardappelpuree	€ 6,25	175380	Nee	Ja	***	***	***	350	344	82	2,4	0,2	9,6	4,6	4,7	0,73
51	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	€ 6,25	175374	Nee	Ja	***	**	**	350	387	93	4,2	1,3	7,7	1,2	5,1	0,68
52	Preistamppot met kipfilet in jus	€ 6,25	175377	Nee	Ja	***	**	**	350	348	83	2,4	1,0	8,4	1,5	6,3	0,75
53	Nasi met kipsaté en sajour lodeh	€ 5,95	197099	Nee	Nee	***	*	***	350	510	122	5,5	2,1	10,5	3,9	6,7	0,78
64	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 5,25	175370	Nee	Nee	***	*	*	350	499	120	6,8	2,1	9,5	3,3	4,4	0,81
65	Andijviestamppot met spekjes en slavink in jus	€ 5,55	175372	Nee	Ja	***	*	*	350	417	100	4,5	1,7	8,1	0,9	6,2	0,74
66	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	€ 6,25	175381	Nee	Nee	***	***	*	350	417	99	2,7	0,7	13,5	6,6	4,3	0,67
76	Zalm in Hollandaise saus met Parijse wortelen en gekookte aardappelen	€ 5,95	175379	Nee	Nee	***	*	*	350	502	121	7,0	2,8	8,5	2,2	4,8	0,46
95	Pasta in een romige paddenstoelensaus met groenten	€ 5,55	175382	Nee	Nee	***	*	*	350	483	116	3,6	2,0	14,4	1,5	4,9	0,59
96	Foe yong hai met atjar tjampoer en bami goreng	€ 5,55	197100	Nee	Nee	***	***	***	350	467	111	4,0	1,0	13,3	6,5	4,7	1,74

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Kies & Mix**

KIES & MIX

					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
100	Kippenragout	€ 2,99	176418		Ja				175	482	118	7,8	5,2	4,7	1,3	6,4	0,95
101	Gehaktbal in jus	€ 2,99	176423		Ja				150	916	221	16,2	7,0	6,6	0,5	11,9	1,52
102	Grootmoeders hachee	€ 3,29	176430		Ja				175	448	107	4,1	0,0	6,5	3,1	10,7	0,99
103	Kibbeling	€ 2,99	176443		Ja				100	536	127	3,0	0,3	8,6	1,0	16,4	0,83
104	Kip saté	€ 2,99	176444		Ja				175	659	158	7,4	2,3	10,1	7,0	11,8	0,84
105	Vegetarische balletjes met jus	€ 2,99	345489		Ja				130	421	100	3,2	0,4	6,2	1,0	9,8	1,18
106	Rodekool met appeltjes	€ 1,99	176446		Nee				150	240	57	0,0	0,0	10,8	8,9	1,4	0,80
107	Bloemkool à la crème	€ 2,39	190201		Ja				150	237	57	2,9	0,6	4,1	2,2	2,9	0,34
108	Witlof à la crème	€ 2,29	176449		Nee				150	272	67	3,7	3,2	5,8	1,1	0,9	0,72
109	Bonne femme groenten	€ 2,99	190205		Nee				175	400	95	2,9	0,5	13,0	1,9	3,0	0,64
110	Ratatouille	€ 2,59	190204		Nee				175	183	44	1,1	0,2	6,0	4,0	1,6	0,84
111	Tjap tjoy	€ 2,59	176643		Nee				150	209	50	2,1	0,3	5,4	2,3	1,5	0,76
112	Gekookte aardappelen	€ 1,39	176450		Nee				150	371	88	0,0	0,0	19,0	1,0	2,0	0,01
113	Aardappelpuree	€ 1,39	176455		Nee				150	482	115	4,7	0,9	15,4	1,8	2,3	0,61
114	Gebakken aardappeltjes	€ 1,99	190207		Nee				150	511	122	4,1	0,5	18,4	1,1	2,0	0,53
115	Nasi goreng	€ 2,39	176452		Nee				150	588	140	5,1	0,9	19,0	1,7	2,9	0,93
116	Bami goreng	€ 2,39	176454		Nee				150	610	145	4,5	0,8	20,1	2,2	4,9	0,90
117	Hutspot	€ 1,99	178055		Nee				175	358	86	3,0	1,4	12,1	2,2	1,5	0,75

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Bijgerechten standaard**

STANDAARD BIJGERECHTEN

					eiwitrijk
119	Worstenbroodjes	€ 2,50	143616		Ja
120	Saucijzenbroodjes	€ 2,50	143618		Ja
121	Jan pannenkoeken	€ 3,85	156431		Ja
122	Rabarber cranberry compote	€ 2,15	762843		Nee
123	Appel rozijnen compote	€ 2,25	762830		Nee
124	Stoofpeertjes	€ 2,75	913452		Nee
125	Fruitcocktail	€ 1,65	771499		Nee
126	Appelmoes 8x100 gram	€ 3,15	158132		Nee
127	Bulgur salade met maïs, venkel en quinoa	€ 2,85	153778		Nee
128	Pastasalade met zongedroogde tomaat, courgette en olijven	€ 2,95	153781		Nee
129	Parelcouscous salade met paprika en courgette	€ 2,95	153782		Nee
130	Linzensalade met waspeen, kikkererwten en maïs	€ 2,75	153786		Nee
131	Sojabonen salade met tarwe, mint en limoen	€ 2,95	153789		Ja
132	Tonijnsalade	€ 1,45	158124		Nee
133	Zalmsalade	€ 1,29	158126		Nee
134	Ei-bieslooksalade	€ 1,29	158128		Nee
135	Kip-kerriesalade	€ 1,49	189734		Nee
136	Smitvis Noordzeesalade	€ 3,49	147113		Nee
137	Smitvis krabsalade	€ 3,49	147115		Nee
138	Haut toastjes	€ 1,25	147114		Nee
139	Atjar tjampoer	€ 0,95	178213		Nee
140	Komkommersalade	€ 1,95	913245		Nee
141	Omelet naturel	€ 3,15	345374		Ja
142	Omelet champignon-kaas	€ 3,15	345439		Ja
143	Boerenomelet	€ 3,15	175704		Ja
144	Bonbiance bonbons	€ 5,45	147112		Nee

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Drankjes**

DRANKJES

400	Rondje van Schulp	€ 10,95	129019
401	Healthy People cranberrysap	€ 3,35	149979
402	4 flesjes Santa Alicia Chardonnay Reserva	€ 7,95	139933
403	4 flesjes Santa Alicia Merlot Reserva	€ 7,95	139934
404	Lisetto Prosecco	€ 3,45	139932

KORTINGEN EN CADEAUS

- ✓ In de wekelijkse e-mail nieuwsbrief
- ✓ In het magazine bij uw bestelling
- ✓ Voordeelboxen en Feestboxen
- ✓ Voor uw verjaardag
- ✓ En soms een verrassing omdat we blij met u zijn

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART Carezzo

CAREZZO

Table with columns: ID, Product Name, Price, and Reference Number. Lists various dishes like Kipragoutschotel, Nasi met kipsaté, Boerenkoolstampot, etc.

Nutritional information table for Carezzo dishes. Columns include: >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.

CAREZZO DRANKJES

Table listing Carezzo drinks (Sinaasappel fruitdrink, Appel & aardbeien fruitdrink, Appel & blauwe bes fruitdrink) with prices and reference numbers.

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART Voorgerechten zoutarm

SOEPEN

Table listing soups (Aspergesoep, Thaise kippensoep, Groentesoep, etc.) with prices and reference numbers.

Nutritional information table for soups, including columns for energy, fat, and sodium content.

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART Lente & Zomer zoutarm

Table listing appetizers (Goulash met worteltjes, Gehaktschotel, etc.) with prices and reference numbers.

Nutritional information table for appetizers, including columns for energy, fat, and sodium content.

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART Hoofdgerechten zoutarm

RUNDEVLEES

Table listing meat dishes (Rundertartaartje, Hachee, Runderstooflapje, etc.) with prices and reference numbers.

Nutritional information table for meat dishes, including columns for energy, fat, and sodium content.

KIP

Table listing chicken dishes (Nasi goreng, Drumsticks, Prestampot, etc.) with prices and reference numbers.

Nutritional information table for chicken dishes, including columns for energy, fat, and sodium content.

VARKENSVLEES

Table listing pork dishes (Andijviestampot, Babi pangang, Varkenshaasstukjes, etc.) with prices and reference numbers.

Nutritional information table for pork dishes, including columns for energy, fat, and sodium content.

VIS

Table listing fish dishes (Gebakken zalmfilet, Pangafilet, Kibbeling, etc.) with prices and reference numbers.

Nutritional information table for fish dishes, including columns for energy, fat, and sodium content.

Uitleg van de zwarte bolletjes: Kwalificatie voor energie beperkt dieet, laag in verzadigde vetten of diabetes richtlijn (dieet)
●●● Beste keuze ● Goede keuze ● Minder goede keuze

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Kleine maaltijden zoutarm****KLEINE MAALTIJDEN 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
235	Spaghetti bolognese	€ 4,75	190189	Nee	Nee	•••	•••	•	350	469	111	2,8	0,6	15,5	2,9	5,5	0,14
236	Hachee met rode bieten en zilveutjes en aardappelpuree	€ 6,25	190190	Nee	Ja	•••	•••	•••	350	317	76	1,7	0,6	9,7	4,4	4,6	0,21
251	Kip in champignonsaus met sperziebonen en gebakken krieltjes	€ 6,25	190191	Nee	Ja	•••	••	••	350	364	88	4,2	1,2	6,5	1,4	5,0	0,15
264	Gehaktballen in jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 5,25	190194	Nee	Nee	•••	•	•	350	457	109	5,1	1,8	10,3	3,0	4,5	0,15
266	Babi pangang met pikante groenten ananas en nasi goreng	€ 6,25	190196	Nee	Ja	•••	•••	•	350	416	99	2,3	0,6	14,1	6,7	4,9	0,15

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Hoofdgerechten Gluten- en lactosevrij****RUNDEVLEES**

				>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
601	Boeuf bourguignon met vergeten groenten en witte rijst	€ 9,95	176400	Ja	Ja	•••	•••	•	500	412	98	1,4	0,4	15,2	1,6	5,2	0,66
602	Hachee, rode bietjes met zilveutjes en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	912841	Ja	Ja	•••	•••	•••	530	347	83	2,2	0,3	10,6	3,7	4,4	0,69
603	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met bieslook	€ 9,95	717115	Ja	Ja	•••	•••	•••	550	366	88	3,4	0,7	8,7	2,6	4,7	0,85
604	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 11,95	659273	Nee	Ja	•••	•••	•••	550	349	83	2,6	0,4	9,7	3,4	4,3	0,66

KIP

				>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
605	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	660923	Ja	Ja	•••	•••	•••	550	342	82	3,2	0,4	8,0	1,0	4,4	0,68
606	Nasi goreng met kip satésaus en sajour lodeh	€ 10,95	45668	Ja	Nee	••	•	•	470	481	115	5,1	2,4	11,0	3,4	5,7	0,70
607	Andijviestamppot met kipfilet in uienjus	€ 10,95	660567	Nee	Ja	•••	•••	•••	525	314	75	1,9	0,3	8,8	1,1	4,9	0,72

VARKENSVLEES

				>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
608	Varkenslapje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 8,95	176404	Ja	Ja	•••	•••	•••	500	280	67	1,0	0,2	8,7	1,3	4,8	0,49
609	Babi pangang met pikante groenten, ananas en nasi goreng	€ 9,95	660957	Ja	Nee	••	•••	•	530	398	94	1,7	0,4	15,3	6,4	3,9	0,68
610	Hamlapje in stroganoffsous met bloemkool à la crème en gekookte aardappelen	€ 10,95	27643	Ja	Ja	•••	•••	•••	540	299	71	1,6	0,3	8,2	1,6	5,0	0,54

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
611	Pangafilet in Provençalse saus met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 10,95	660680	Ja	Nee	•••	•••	•••	545	349	83	3,6	0,5	8,4	3,0	3,5	0,62
612	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree met bieslook	€ 11,95	660716	Ja	Ja	••	•••	•••	560	416	99	5,0	0,7	7,7	1,4	5,1	0,63
613	Zalmfiletstukjes in kervelsaus en penne met groenten	€ 9,95	914063	Nee	Nee	•	•••	•	495	596	142	5,0	0,8	17,6	1,2	5,8	0,33

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
614	Kikkererwtencurry met groenten en witte rijst	€ 9,95	176402	Ja	Nee	••	••	•	500	550	132	3,6	1,9	19,2	2,3	4,1	0,57
615	Omelet in dragonsaus, tuinbonen met ui en gebakken krieltjes	€ 10,95	660965	Nee	Nee	•••	•••	•••	535	391	93	4,0	0,7	9,4	1,3	3,9	0,47

VOEDINGSWIJZER & MENUKAART **Hoofdgerechten Gemalen (IDDSI 5)****RUNDEVLEES**

				>150 gram groente	eiwitrijk	energie- beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
701	Rundertartaartje met jus, sperziebonen en gekookte aardappelen	€ 10,95	176529	Nee	Ja	•••	•	•	450	402	97	5,7	2,2	6,0	1,6	5,0	0,48
702	Hachee, rode bietjes met zilveutjes en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	176536	Ja	Nee	•••	•	•	450	421	101	5,1	2,1	9,1	4,5	4,2	0,52
703	Boerengehaktshotel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	176537	Nee	Nee	•••	•	•	450	449	108	6,1	2,3	7,5	2,9	5,3	0,57
704	Runderstooflapje met jus, rodekool met appeltjes en aardappelpuree	€ 11,95	176540	Nee	Nee	•••	•	•	450	407	98	5,0	2,1	8,2	3,6	4,2	0,63

KIP

				>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
705	Kipfilet met jus, gestoofde witlof naturel en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	176572	Nee	Nee	•••	•	•	450	403	98	5,1	2,8	7,3	1,4	4,8	0,54
706	Boeren kippenragout en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 9,95	176577	Nee	Nee	••	•	•	450	481	116	7,2	2,5	7,7	2,2	4,7	0,61
707	Andijviestamppot met kipfilet in uienjus	€ 10,95	176590	Nee	Ja	•••	•	•	450	381	92	3,6	2,7	9,0	1,1	5,1	0,59
708	Kip op Brabantse wijze met Parijse worteltjes en aardappelpuree	€ 10,95	176587	Nee	Ja	••	•	•	450	472	114	5,8	3,2	8,8	4,0	6,0	0,58

VARKENSVLEES

				>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
709	Hamlapje met jus, sperziebonen en aardappelpuree met tuinkruiden	€ 10,95	176594	Nee	Ja	•••	•	•	450	384	93	5,0	1,9	6,4	1,7	4,8	0,52
710	Slavink met jus, doperwtjes-worteltjes en gekookte aardappelen	€ 10,95	176591	Nee	Nee	•••	•	•	450	426	103	5,4	2,1	8,1	2,0	4,9	0,49

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
711	Gebakken zalmfilet in mosterdsaus, vergeten groentemix en tagliatelle	€ 11,95	176502	Nee	Nee	•••	•	•	450	416	101	5,4	2,3	7,2	1,9	5,0	0,61
712	Gebakken zalmfilet met Normandische saus, bladspinazie en aardappelpuree	€ 11,95	176595	Ja	Nee	••	•	•	450	500	121	7,7	2,7	6,4	1,9	5,7	0,49
713	Kabeljauwfilet in een romige saus met Toscaanse groenten en aardappelpuree	€ 10,95	176503	Nee	Nee	•••	•	•	450	420	102	5,9	3,0	6,9	2,2	4,7	0,51

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
714	Omelet champignon in kokossaus met sajourboontjes en witte rijst	€ 10,95	176507	Nee	Nee	•••	•	•	450	431	105	6,0	4,0	7,1	2,6	4,5	0,58
715	Vegetarische balletjes in satésaus met tjak tjoy en nasi goreng	€ 10,95	176504	Nee	Ja	•••	••	•	450	435	104	4,8	1,2	8,8	4,5	5,2	0,52

Uitleg van de zwarte bolletjes: Kwalificatie voor energie beperkt 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 hoeveelheid voor-, hoofd-, na- en bijgerechten. Wij bezorgen ze dagelijks bij u thuis, veilig en vers. 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
- Bestel en laat bezorgen wanneer u zelf wilt

Ruim **150**
hoofdgerechten

Gezonde maaltijden
al vanaf
5,95

Heeft u nog vragen? Neem contact met ons op via **0413-432023** (ma-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