Keuzelijst maaltijdservice

|  |  |
| --- | --- |
| Naam  Adres  Telefoon  E mail | |
| Dieetwensen:   * Glutenvrij * Lactose vrij * Koemelkvrij * Zoutarm of zoutloos * Cholesterolarm * Vetarm * Schaal en schelpdierenvrij * Ei vrij * Sojavrij * Suikervrij * Vegetarisch   Overige dieet wensen: | Smaak voorkeuren:   * Normaal gezouten * Niet te zout * Pittig * Mild gekruid * Groente normaal gaar * Groente beet gaar   Portie grootte:   * Normale portie 450 gram * Kleine portie 350 gram * Ruime portie 550 gram * Extra veel groente * Extra veel vlees/vis/etc * Extra veel aard/rijst/pasta |

Aardappel, rijst, pasta, etc.

|  |  |
| --- | --- |
| * Aardappelpuree * Aardappel gekookt * Witte rijst * Zilvervliesrijst * Pasta * Pasta volkoren * Noodles (rijstnoodles) * Quinoa * Gebakken krieltjes * Gebakken krieltjes met kruiden | * Zoete aardappel met tijm * Puree van aardappel en pastinaak * Puree van aardappel en zoete aardappel * Puree van aardappel, erwten, ui en kerrie * Puree van aardappel en pompoen. |

Groente warm

|  |  |
| --- | --- |
| * Andijvie in roomsaus * Andijvie met mais en pittige saus * Aubergine met tomaat en ui * Asperges (alleen in het seizoen) * Bietjes (geraspt met ui) * Broccoli * Bloemkool * Bleekselderij * Courgette met tomaat en ui * Gemengde groente: Courgette, paprika, ui tomaat provinciaalse kruiden. * Prei * Rode kool met appel | * Roerbak groente: kool, wortel, prei, ui, champignons met oosterse saus * Sperziebonen * Snijbonen * Spinazie * Spinazie in roomsaus * Spruiten * Spitskool * Spitskool met kerrie * Witlof * Witlof met ham en kaassaus * Wortelen * Wortelen met doperwten * Zuurkool |

Stamppotten

|  |  |
| --- | --- |
| * Andijvie * Boerenkool * Hutspot * Rode biet | * Spruitjes * Spinazie * Zuurkool |

Salades

|  |  |
| --- | --- |
| * Bietjes salade met kappertjes * Komkommersalade met dille en bosui * Gemengde sla met toevoegingen naar keuze: tomaat, komkommer, ui, olijven, feta, ei, mais, augurk, zilveruitjes, kappertjes etc. Dressing apart. | * Wortel salade met appel * Witte kool salade * Rode kool salade met walnoten en feta |

Vlees

|  |  |
| --- | --- |
| * Gehaktballetjes kip * Gehaktballetjes rund/varken * Hamburger Angus * Hachee stoofvlees * Hamlappen * Kipfilet * Kippendijfilet * Kipdrumstick * Kipgehaktballetjes * Kipshoarma * Kipgyros * Kipsate in pindasaus | * Runderbraadworst * Rundervink * Rookworst * Slavink * Speklap * Spekjes in de stamppot |

Vis

|  |  |
| --- | --- |
| * Garnalen in knoflookboter * Kabeljauw met viskruiden * Kabeljauw in botersaus * Kabeljauw stoofpotje * Makreel in pittige saus | * Pangasius met viskruiden * Pangasius in botersaus * Pangasius stoofpotje * Zalmmoot neutraal * Zalmmoot met kruiden |

Ei

|  |  |
| --- | --- |
| * Ei hardgekookt * Omelet * Omelet met kaas * Omelet met ham en kaas | * Omelet met bacon en kaas * Omelet met champignons * Omelet met champignons, bacon en kaas |

Soepen

|  |  |
| --- | --- |
| * Erwtensoep * Groentesoep met balletjes * Kippensoep * Minestronesoep | * Pompoensoep neutraal * Pompoensoep pittig * Tomatensoep creme * Tomatensoep met balletjes |

Samengestelde gerechten

|  |  |
| --- | --- |
| * Arabische stoofpot met rijst * Chili con carne met rijst * Lasagne bolognese * Lasagne met zalm en courgette * Nasi met pittige kip * Nasi met ham en ei * Nasi met ei * Noodles met pittige kip * Noodles met ei en cashewnoten * Ovenschotel met spitskool, rundergehakt en aardappelpuree * Ovenschotel met prei, kipgehakt en aardappelpuree | * Penne met spekjes, champignons en roomsaus * Penne met courgette paprika en pestosaus. * Spagetti bolognese * Spinaziestamppot met geitenkaas en walnoten * Quinoa goreng |

Bijgerechten en sauzen

|  |  |
| --- | --- |
| * Appelmoes vers * Jus * Jus met uitjes * Jus pittig * Botersaus * Champignonsaus * Kaassaus * Kerriesaus | * Witte roomsaus * Witte roomsaus met tuinkruiden * Pepersaus * Pindasaus * Tomatensaus * Tutti Frutti |

Overige verzoeken

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |