



*Aandacht geeft smaak!*



*Uw maaltijden*



## *Aandacht geeft smaak*

Welkom bij Vers aan Tafel Maaltijdservice! Bij ons draait alles om aandacht en ambacht. Onze missie is helder: wij willen onze klanten ondersteunen om zo lang en vitaal mogelijk thuis te blijven wonen. Dit doen wij door het aanbieden van smaakvolle en gezonde maaltijden die met zorg en passie zijn bereid. Wij begrijpen dat goed en gevarieerd eten belangrijk is voor uw welzijn en dat een heerlijke maaltijd uw dag kan maken.

Wij zijn trots op ons uitgebreide assortiment van meer dan 170 gerechten, variërend van traditionele Hollandse maaltijden tot internationale specialiteiten. Onze chef-koks bereiden de maaltijden met aandacht en passie. Wij koken zonder kunstmatige smaakversterkers of toevoegingen en we gebruiken alleen natuurlijke ingrediënten. Door onze maaltijden snel in te vriezen behouden wij de optimale smaak en voedingswaarden, zodat u altijd kunt genieten van een vers en gezond gerecht.

Nieuw in ons assortiment zijn een twintigtal eiwitrijke kleine maaltijden van 350 à 400 gram en een tiental eiwitverrijkte tussendoortjes. Deze zijn speciaal ontwikkeld om uw eiwitinname te verhogen, wat bij kan dragen aan uw vitaliteit en gezondheid. Bij een eiwitverrijkt tussendoortje kunt u denken aan heerlijke plakjes cake, chocolade mousse en ijsjes – stuk voor stuk smakelijke aanvullingen op uw dagelijkse voeding.

Maak kennis met ons aanbod en ervaar het gemak van onze maaltijden. Wij staan klaar om u met persoonlijke aandacht te ondersteunen.

*Eet smakelijk!*



|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b><i><u>Inleiding</u></i></b>                      | <b>2</b>  |
| Onze keuken                                         | 4         |
| Eetwijzer                                           | 7         |
| Bewaren                                             | 8         |
| Bereiden                                            | 9         |
| <b><i><u>Hollandse maaltijden</u></i></b>           | <b>10</b> |
| Stamppot                                            | 10        |
| Gehakt                                              | 12        |
| Rund                                                | 15        |
| Varken                                              | 18        |
| Kip & kalkoen                                       | 20        |
| Wild                                                | 24        |
| Vis                                                 | 25        |
| <b><i><u>Internationale maaltijden</u></i></b>      | <b>28</b> |
| Italiaans                                           | 28        |
| Oosters                                             | 31        |
| Werelds                                             | 32        |
| <b><i><u>Vegetarische maaltijden</u></i></b>        | <b>34</b> |
| <b><i><u>Snackmaaltijden</u></i></b>                | <b>38</b> |
| <b><i><u>Pannenkoeken &amp; poffertjes</u></i></b>  | <b>39</b> |
| <b><i><u>Kleine (eiwitrijke) maaltijden</u></i></b> | <b>40</b> |
| Belang van eiwitten                                 | 40        |
| Kleine (eiwitrijke) maaltijden                      | 41        |
| <b><i><u>Dieetmaaltijden</u></i></b>                | <b>46</b> |
| Zoutarm                                             | 46        |
| Gemalen                                             | 49        |
| <b><i><u>Eiwitverrijkte tussendoortjes</u></i></b>  | <b>52</b> |
| <b><i><u>Soepen</u></i></b>                         | <b>54</b> |
| <b><i><u>Themaboxen</u></i></b>                     | <b>57</b> |
| <b><i><u>Notities</u></i></b>                       | <b>58</b> |

# Hoe koken wij?

Bij Vers aan Tafel geloven we in de kracht van ambachtelijk koken. Onze chef-koks bereiden de gerechten met zorg en aandacht, net zoals u dat thuis zou doen maar dan in grotere pannen. We kiezen bewust voor natuurlijke en duurzame grondstoffen en koken zonder kunstmatige toevoegingen of smaakversterkers.

Neem bijvoorbeeld onze aardappelpuree, die maken we op ambachtelijke manier van echte gekookte aardappelen. Of onze smaakvolle jus die we zelf maken in onze keuken. We selecteren zoveel mogelijk seizoensgroenten, lokale telers en duurzaam gevangen vis. Na bereiding worden de maaltijden snel ingevroren in professionele vriezers, een proces dat *shock freezing* heet. Dit brengt de maaltijden binnen drie uur naar -18 °C, waardoor smaak, textuur en voedingswaarden optimaal behouden blijven. Zo kunt u altijd genieten van een heerlijke en gezonde maaltijd. Eenvoudig en snel bij u op tafel.

### *Waarom vriesvers de beste keuze is*

- ✓ Vriesverse maaltijden blijven maandenlang vers in de vriezer zonder kwaliteitsverlies.
- ✓ Smaak-, kleur-, geur- en voedingsstoffen blijven behouden door de snelle invriesmethode.
- ✓ Geen kunstmatige toevoegingen.
- ✓ Minder voedselverspilling dankzij lange houdbaarheid.
- ✓ Altijd een gezonde maaltijd binnen handbereik en eenvoudig te bereiden in de magnetron of oven.

## Onze maaltijden

Bij Vers aan Tafel kunt u kiezen uit een ruim assortiment van meer dan 170 maaltijden, zorgvuldig bereid met de beste ingrediënten. Ons aanbod varieert van traditionele Hollandse gerechten tot internationale specialiteiten uit bijvoorbeeld de Italiaanse en oosterse keuken. Onze reguliere maaltijden wegen gemiddeld 500 gram. Voor wie een maaltijd in een kleinere portie prefereert, hebben we een selectie van kleine eiwitrijke maaltijden van 350 à 400 gram.

Wilt u de exacte gewichten en voedingswaarden van onze maaltijden weten? Raadpleeg dan het maaltijdetiket of bekijk de details op onze website. Zo kunt u altijd de maaltijd kiezen die het beste bij uw behoeften past.

### **Dieetmaaltijden**



Naast onze reguliere maaltijden bieden wij een breed scala aan dieetmaaltijden, zoals zoutarme en gemalen maaltijden. Ook voor lactosevrije en glutenvrije diëten hebben wij passende opties. Daarnaast bevat ons assortiment ook heerlijke vegetarische maaltijden boordevol smaak en voedingsstoffen, zodat u kunt genieten van een volwaardige vegetarische maaltijd.

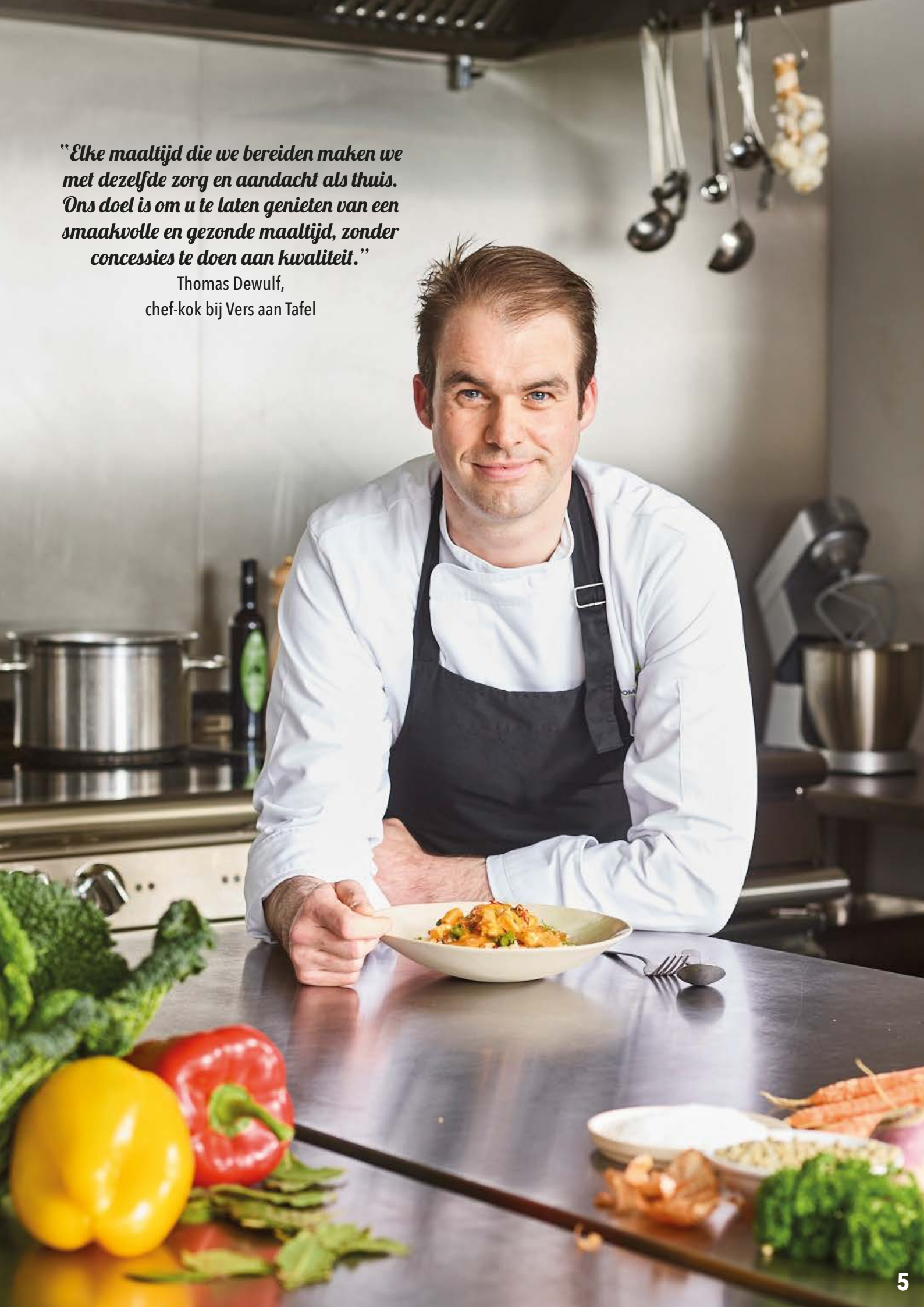
### **Eiwitrijke kleine maaltijden**



We begrijpen hoe belangrijk eiwitten zijn voor het behoud van spiermassa en kracht, vooral voor ouderen. Daarom hebben we ons volledige kleine maaltijdenassortiment van 350 à 400 gram eiwitrijk gemaakt om in de specifieke voedingsbehoeften van ouderen te voorzien.

***“Elke maaltijd die we bereiden maken we met dezelfde zorg en aandacht als thuis. Ons doel is om u te laten genieten van een smaakvolle en gezonde maaltijd, zonder concessies te doen aan kwaliteit.”***

Thomas Dewulf,  
chef-kok bij Vers aan Tafel





**Bep Lentjes (85)** woont al jarenlang in een gezellig appartement in Vught, waar ze veel mooie herinneringen heeft opgebouwd. Met haar kinderen en kleinkinderen die regelmatig op bezoek komen, geniet ze van haar rustige leven. Echter, het koken van gezonde maaltijden wordt steeds moeilijker en tijdrovender voor haar.

"Vroeger stond ik graag in de keuken, maar nu heb ik die energie niet meer. Dankzij de vriesverse maaltijden van Vers aan Tafel hoef ik me geen zorgen meer te maken over gezond eten. Het is heerlijk en makkelijk!"

***"De vriesverse maaltijden geven me een gevoel van onafhankelijkheid. Ik kan nog steeds genieten van heerlijke, gezonde maaltijden zonder hulp."***

Met onze vriesverse maaltijdservice kan Bep genieten van voedzame, smakelijke maaltijden zonder de moeite van het koken. Hierdoor houdt ze meer tijd en energie over voor de dingen die ze echt leuk vindt.

# Eetwijzer

Met onze maaltijden kunt u gemak, lekker eten en een gezonde levensstijl eenvoudig combineren. Bij de ontwikkeling van onze maaltijden houden wij rekening met de voedingsrichtlijnen voor een gezond en gevarieerd eetpatroon.

U heeft ruime keuze uit onze maaltijden of dieetmaaltijden zoals gemalen of zoutarme maaltijden. Zelfs een menu op maat is mogelijk met advies van onze eigen voedingsdeskundige.

## Kies bewust met onze icoontjes

Om u te helpen bij het kiezen van uw maaltijden, maken we gebruik van handige icoontjes. Met deze icoontjes kunt u in één oogopslag zien welke ingrediënten de maaltijd bevat en welke maaltijden voldoen aan uw voorkeuren en dieetwensen. Hieronder volgt een korte uitleg van de icoontjes die u kunt tegenkomen:

### Icoontjes maaltijdcomponent:



*Rundvlees*



*Varkensvlees*



*Kip/kalkoen*



*Wild*



*Vis*



*Vegetarisch*

### Icoontjes dieetwensen:



*Bereid zonder gluten\**



*Bereid zonder lactose\**



*Rijk aan groenten*  
minimaal 150 gram groenten



*Eiwitrijk*  
minimaal 20% van de energie bestaat uit eiwitten



*Minder zout*  
bevat maximaal drie gram zout

\*Kan door kruiscontaminatie sporen van gluten of melk (lactose) bevatten.

## Onze eetwijzer maakt het u makkelijk

Alle maaltijden zijn beoordeeld op belangrijke voedingsrichtlijnen, zoals voldoende groenten, rijk aan eiwit en weinig zout. Hieronder ziet u precies aan welke voedingsnormen we de maaltijden hebben getoetst.

### Een gezonde maaltijd bevat:

Minimaal 30% groenten.

Tussen de 400 en 700 kcal.

Minimaal 20% van de energie uit eiwit.

Maximaal 40% van de energie uit vet.

Minder dan 3 gram zout.

✓✓✓ = een gezonde, voedzame maaltijd die voldoet aan minimaal vier van de vijf criteria.

✓✓○ = een gezonde maaltijd die voldoet aan twee of drie van de vijf criteria.

✓○○ = een maaltijd die voldoet aan één of geen van de criteria, maar vooral erg lekker is om af en toe te genieten.



**Hoe beter de maaltijd scoort, hoe meer vinkjes de maaltijd heeft.**

Als u afwisselend kiest voor maaltijden met 1, 2 of 3 vinkjes, heeft u een smaakvol, gevarieerd en gezond weekmenu. Geniet u elke dag van onze maaltijden, dan adviseren wij u om 3 tot 4 keer per week een 3-vinkjesmaaltijd te kiezen.

## Bewaren

Bij Vers aan Tafel maken we het u graag gemakkelijk. Onze vriesverse maaltijden zijn niet alleen lekker en gezond, maar ook eenvoudig te bewaren en te bereiden.

Dit zorgt ervoor dat u altijd een heerlijke maaltijd binnen handbereik heeft, zonder dat u veel tijd in de keuken hoeft door te brengen.

### ***Houdbaarheid***

Onze vriesverse maaltijden worden direct na bereiding snel ingevroren tot een kerntemperatuur van -18 °C. Dit proces zorgt ervoor dat de smaak, voedingswaarden, geur en kleur van de maaltijden optimaal behouden blijven, zonder de noodzaak van conserveringsmiddelen of kunstmatige toevoegingen. U kunt de maaltijden minimaal twee maanden in uw vriezer bewaren, zodat u altijd een gezonde en smaakvolle maaltijd in huis heeft.

### ***Bewaren***

Bewaar onze maaltijden direct na ontvangst in uw diepvries. Het is belangrijk dat de maaltijden niet ontdooid worden voordat u ze gaat bereiden, omdat dit de kwaliteit en smaak kan beïnvloeden. In een gemiddeld vriesvak passen gemakkelijk zes maaltijden van Vers aan Tafel. Dit zorgt ervoor dat u voldoende voorraad heeft voor een aantal dagen zonder dat het veel ruimte inneemt.



***“Met de maaltijden van Vers aan Tafel  
hoef ik me nooit zorgen te maken over wat  
ik ga eten. Ik haal ze zo uit de vriezer en  
binnen een kwartier staat er een heerlijke  
maaltijd op tafel. En het mooie is, ze  
passen perfect in mijn vriesvak!”***

Els van Doorn uit 's-Hertogenbosch

# Bereiden

Het bereiden van onze maaltijden is eenvoudig en snel.  
Zo bereidt u uw maaltijden in vijf stappen.



Haal uw maaltijd  
uit de vriezer.

**Let op!** Ontdooien is niet  
nodig voor het opwarmen.



Prik gaatjes in  
de folie.



Stel de magnetron of oven  
in op het juiste vermogen  
en de bereidingstijd.  
Op het maaltijdetiket ziet u  
de exacte bereidingstijd.



Verwarm de vriesverse  
maaltijd en verwijder  
daarna de folie.



Schep de maaltijd op een  
bord en geniet van uw  
maaltijd.



## Zuurkoolstamppot

met spekjes en schijfjes rookworst in jus



Art. nr: 90.13



## Boerenkoolstamppot

met spekjes en schijfjes rookworst in jus



Art. nr: 90.14



## Hutspot

met runderstoofvlees



Art. nr: 90.15



## Viergroentenstamppot

met gehaktbal in jus



Art. nr: 90.49



## Spinaziestamppot

met braadworst in jus



Art. nr: 90.70



## Andijviestamppot

met speklapje in jus



Art. nr: 90.93



**Andijviestamppot**  
met gehaktbal in jus



Art. nr: **91.10**



**Hete bliksem**  
met braadworst in jus



Art. nr: **91.11**



**Rodekoolstamppot**  
met gehaktballetjes in jus



Art. nr: **91.24**



**Preistamppot**  
met kipfilet in jus



Art. nr: **91.25**



**Tip!**

Met onze vriesverse stampotten kunt u het hele jaar door genieten van uw favoriete gerechten. "Van regen tot zonneschijn, een stampot gaat er altijd in!" Of het nu hartje zomer is of midden in de winter, onze maaltijden zijn altijd vers en klaar om van te genieten.



**Runderburger in uiensaus**  
met rode kool en gebakken aardappelblokjes



Art. nr: 90.12



**Gehaktbal in jus**  
met bloemkool- en broccolirosjes  
en gekookte aardappelen



Art. nr: 90.23



**Gehaktbal in jus**  
met witlof à la crème en aardappelblokjes met  
bieslook



Art. nr: 90.27



**Gehaktbal in jus**  
met andijvie à la crème en aardappelpuree



Art. nr: 90.28



**Blinde vink in jus**  
met rode bietjes en aardappelblokjes  
in kaassaus



Art. nr: 90.40

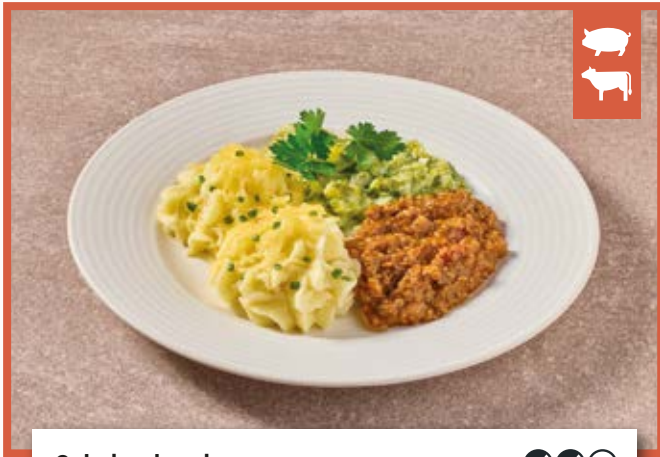


**Gehaktbal in satésaus**  
met sperzieboontjes en gebakken  
aardappelblokjes



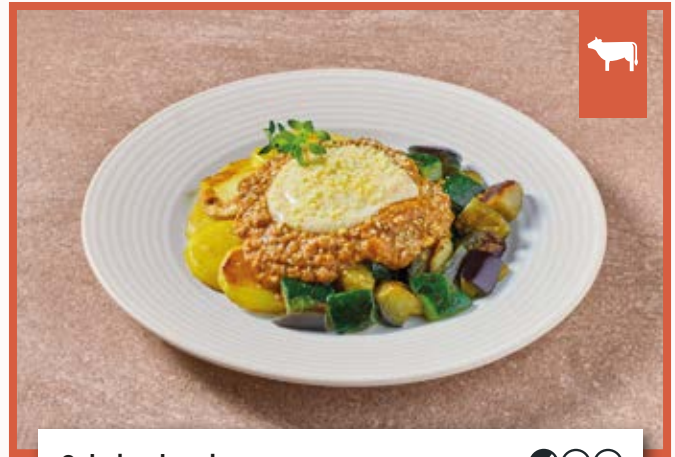
Art. nr: 90.44




**Gehaktschotel**

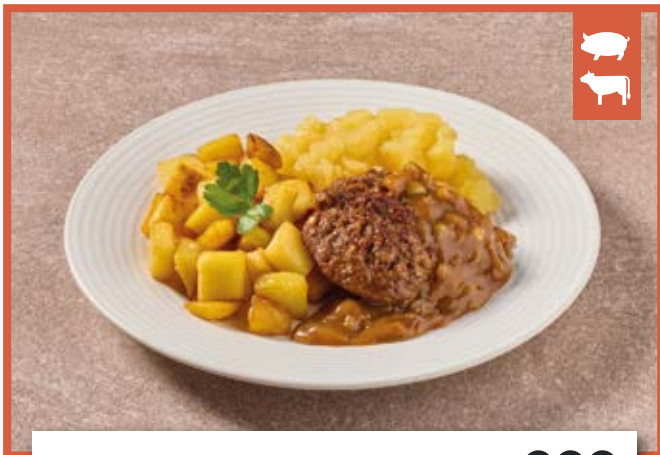
met prei à la crème, aardappelpuree  
en kaasgratin

Art. nr: **90.53**


**Gehaktschotel**

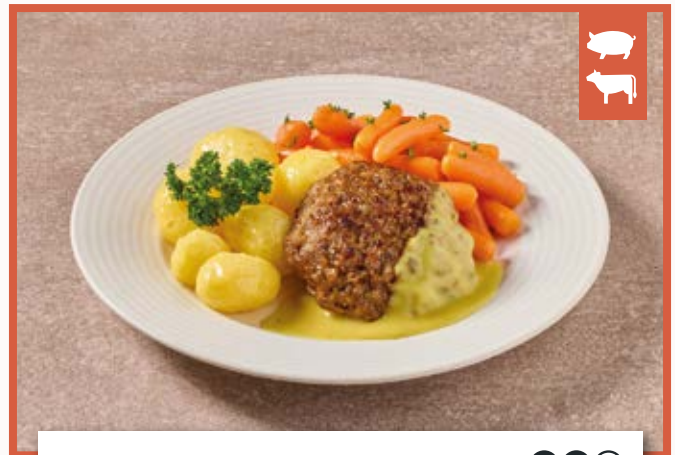
met aubergine, courgette en  
aardappelschijfjes in kaassaus

Art. nr: **90.66**


**Hamburger in uiensaus**

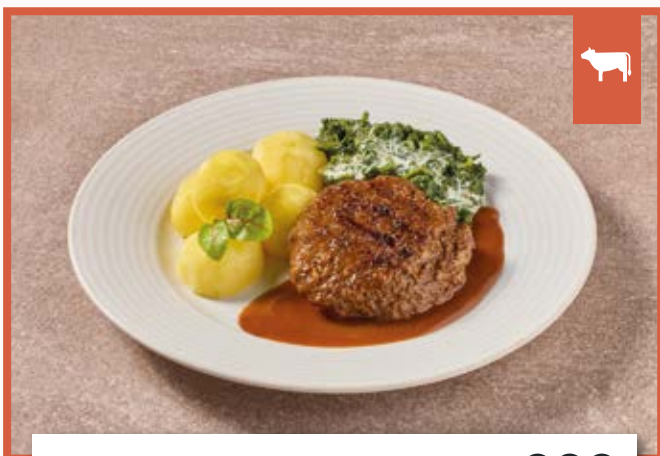
met appelmoes en gebakken  
aardappelblokjes

Art. nr: **90.67**


**Hamburger in currysaus**

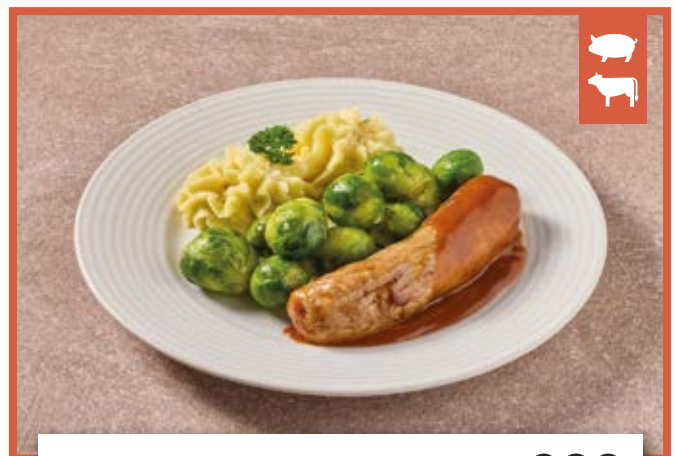
met worteltjes en gekookte krielaardappelen

Art. nr: **90.95**


**Rundergehaktbal in jus**

met spinazie à la crème en gekookte  
aardappelen

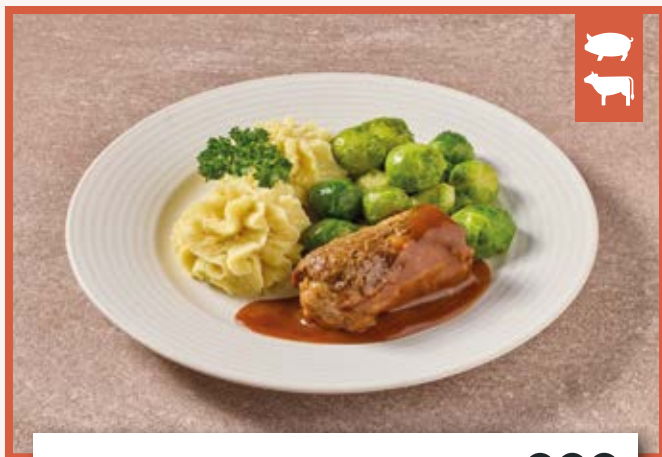
Art. nr: **91.01**


**Braadworst in jus**

met spruitjes en aardappelpuree

Art. nr: **91.21**





Slavink in jus  
met spruitjes en aardappelpuree



Art. nr: 91.26



## *Wist u dat...*

Onze aardappelpuree wordt gemaakt van echte, vers gekookte aardappelen? Dit zorgt voor een pure smaak en een heerlijke romige textuur. Onze chef-koks gebruiken geen kant-en-klare mixen, maar alleen de beste kwaliteit aardappelen voor de perfecte aardappelpuree.

**Runderstoofpotje**

met andijvie à la crème en aardappelpuree



Art. nr: 90.02

**Hollandse hachee**

met rode kool en gekookte aardappelen



Art. nr: 90.03

**Jachtschotel**

met rode kool en aardappelpuree



Art. nr: 90.29

**Vleeskroketten**met appel- en rozijnencompote en  
aardappelbolletjes

Art. nr: 90.41

**Boeuf bourguignon**met Parijse worteltjes en gekookte  
aardappelen met peterselie

Art. nr: 90.46

**Runderlapje in jus**met schorseneren in bechamelsaus en  
gekookte aardappelen

Art. nr: 91.02

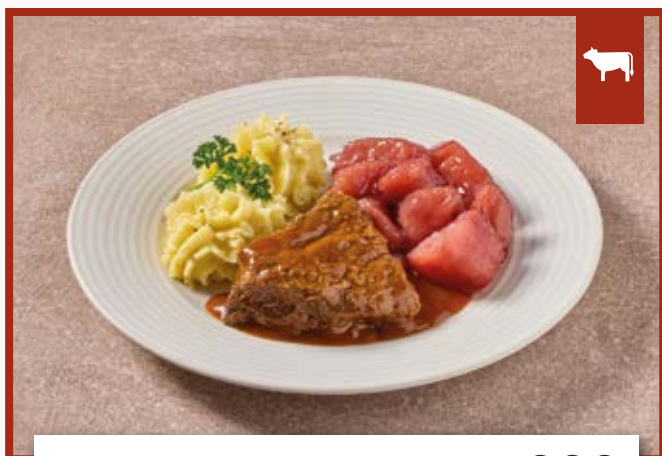


**Hollandse hachee**

met rode kool en  
gekookte aardappelen

Art. nr: **90.03**





**Runderlapje in jus**  
met stoofperen en aardappelpuree

Art. nr: **91.29**



**Runderlapje in uienjus**  
met snijboontjes en aardappelpuree

Art. nr: **91.30**



**Runderlapje in jus**  
met bloemkool en bechamelsaus  
en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.31**



**Draadjesvlees in biersaus**  
met rode kool en rösti's

Art. nr: **91.32**

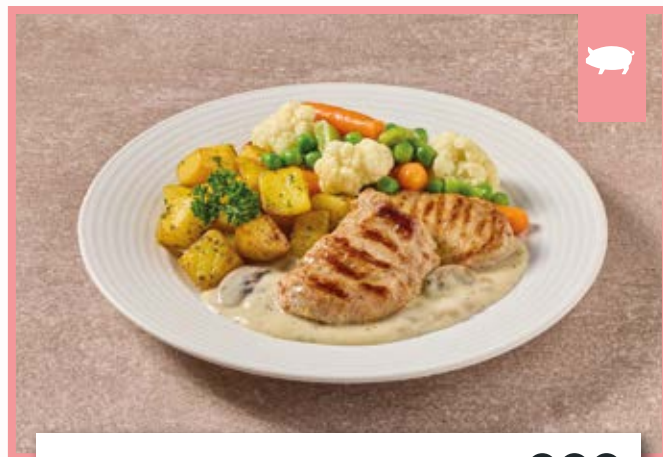




### Schnitzel in jus

met sperzieboontjes en gebakken aardappelblokjes

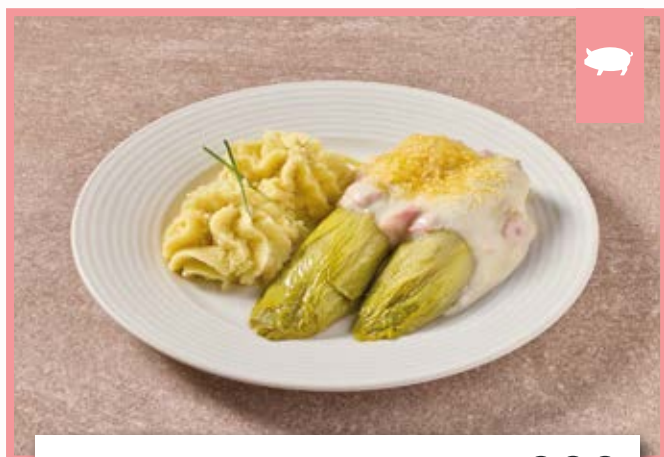
Art. nr: 90.04



### Varkenshaas in champignonroomsaus

met groentenmix en gebakken gekruide aardappelblokjes

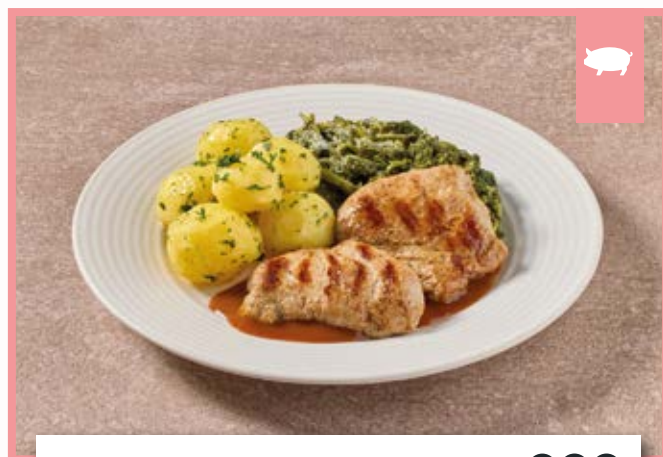
Art. nr: 90.05



### Witlofschotel

met ham- en kaassaus en aardappelpuree

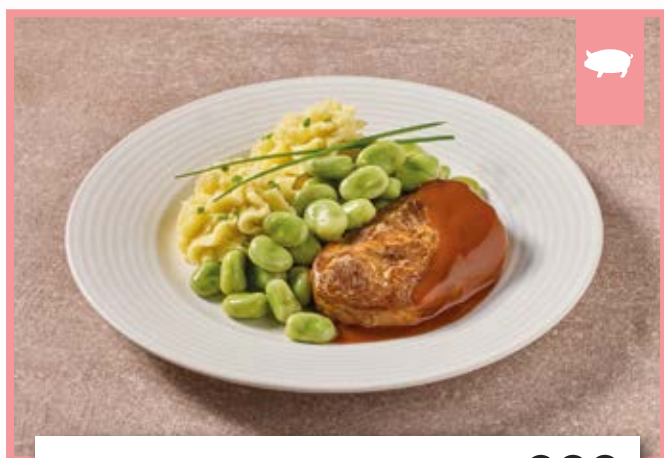
Art. nr: 90.25



### Varkenshaas in jus

met spinazie à la crème en gekookte gekruide krielaardappelen

Art. nr: 90.32



### Hamlapje in jus

met tuinboontjes en aardappelpuree met bieslook

Art. nr: 90.50



### Erwtensoepp (maaltijdsoep)

met plakjes rookworst en spek

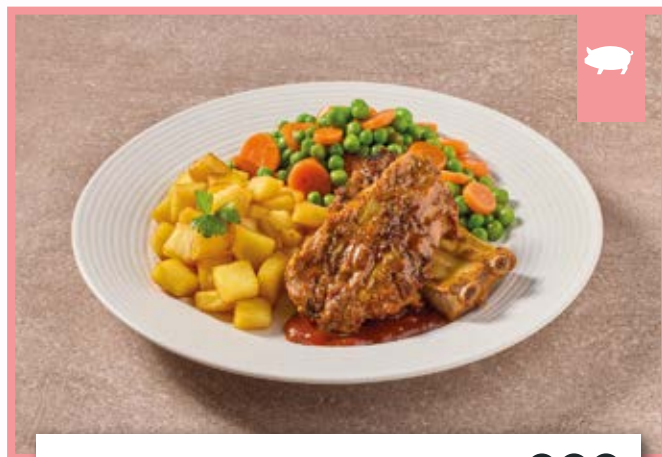
Art. nr: 90.98





**Speklapje in jus**  
met rode bietjes en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.05**



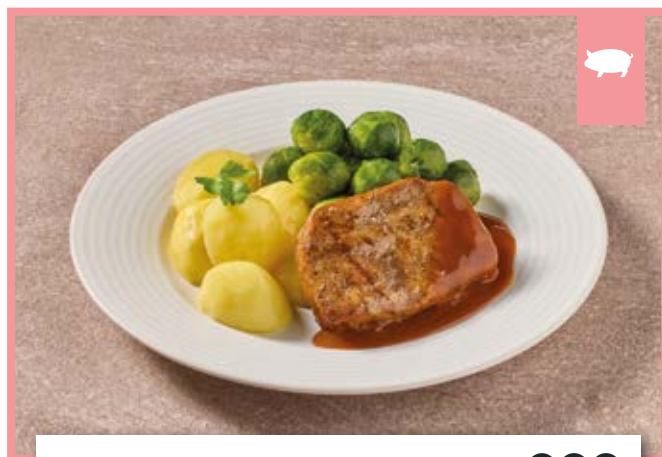
**Spareribs in BBQ-saus**  
met worteltjes- en doperwtmix en  
gebakken aardappelblokjes

Art. nr: **91.13**



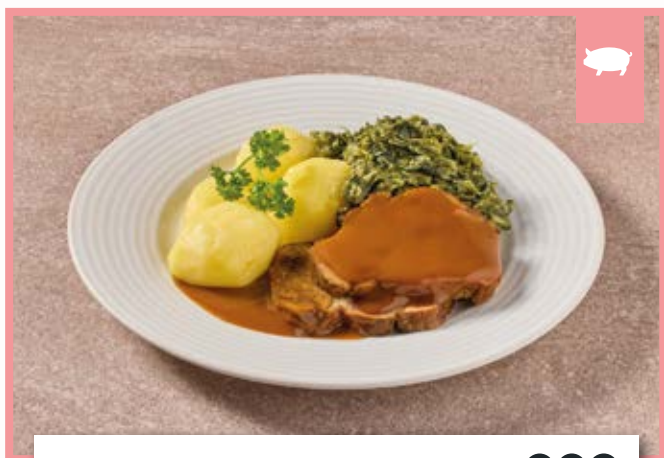
**Gesneden varkensvlees in jus**  
met savooiekool en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.15**



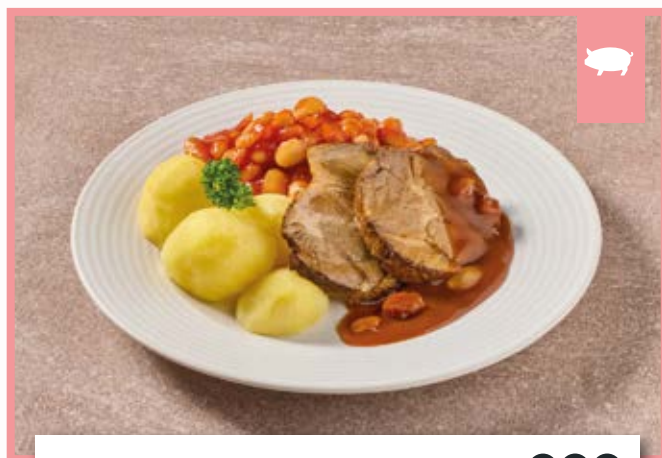
**Varkenslapje in jus**  
met spruitjes en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.23**



**Varkensrollade in jus**  
met andijvie à la crème en gekookte  
aardappelen

Art. nr: **91.28**



**Varkenslapje in oma's jus**  
met witte bonen in tomatensaus  
en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.33**





**Gegrilde kippenbout**  
met groentemix en aardappelpuree



Art. nr: **90.07**



**Kipstoofpotje in champignonsaus**  
met appelcompote en gebakken  
gekruidde aardappelblokjes



Art. nr: **90.09**



**Kip in kerriesaus**  
met doperwten en rijst



Art. nr: **90.21**



**Kip cordon bleu in jus**  
met bloemkool- en broccolirosjes  
en gekookte aardappelen



Art. nr: **90.31**



**Kipfilet in jus**  
met sperzieboontjes en aardappelblokjes



Art. nr: **90.36**



**Kip naar oma's recept**  
met groentemix, zilveruitjes, spekreepjes en  
gebakken aardappelblokjes



Art. nr: **90.37**



**Kip naar oma's recept**  
met groentenmix, zilveruitjes, spekreepjes en  
gebakken aardappelblokjes  
Art. nr: **90.37**





**Kip in rozemarijnsaus**  
met broccoliroosjes en aardappelpuree



Art. nr: **90.55**



**Kipburger in jus**  
met bloemkool en kaassaus en gekookte  
aardappelen



Art. nr: **90.56**



**Kipnuggets in kerriesaus**  
met gebakken aardappelblokjes



Art. nr: **90.86**



**Kipschnitzel in stroganoffsaus**  
met snijboontjes en gebakken  
krielaardappelen



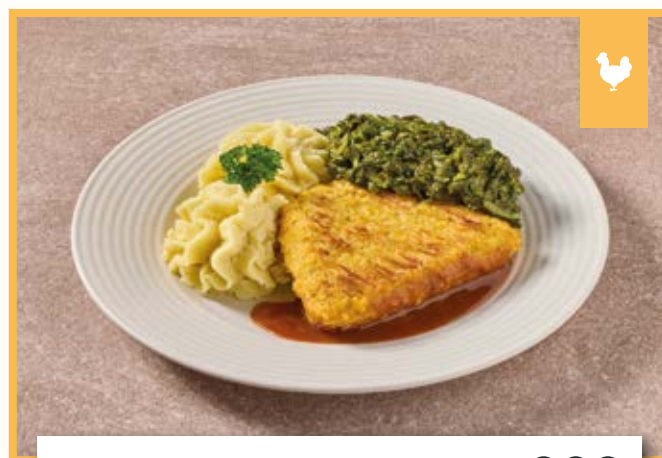
Art. nr: **91.03**



**Kippenboutjes in jus**  
met tuttifrutti en gebakken aardappelblokjes



Art. nr: **91.14**



**Cordon bleu van kalkoen**  
met spinazie à la crème en aardappelpuree



Art. nr: **91.16**



**Kippenragout**

met worteltjes- en doperwtenmix en rijst

Art. nr: 91.20

**Kipfilet in oma's jus**

met rabarbercompote en gebakken aardappelschijfjes

Art. nr: 91.22

**Kippenspies**

met exotische groenten en gebakken aardappelblokjes

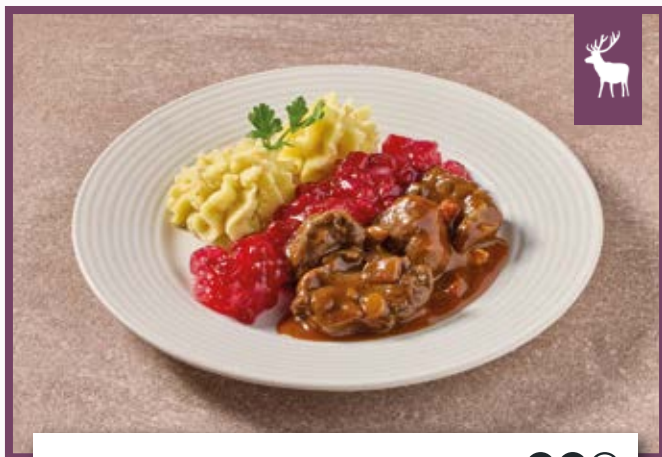
Art. nr: 91.37

**Kiphaasjes in jus**

met witlof à la crème en aardappelpuree

Art. nr: 91.38





**Wildstoofpotje**

met appel- en veenbessencompote  
en aardappelpuree

Art. nr: **91.19**



## *Wist u dat...*

Wildgerechten traditioneel worden gegeten tijdens feestelijke gelegenheden in de herfst en winter. Met Vers aan Tafel kunt u echter altijd genieten van deze luxe maaltijden. Of het nu een gewone dinsdag is of een bijzondere dag, een feestmaal is altijd binnen handbereik.



**Vissticks in botersaus**  
met tutfutti en gebakken gekruide  
aardappelblokjes  
Art. nr: **90.34**



**Lekkerbekje**  
met worteltjes- en doperwtmix en  
gebakken gekruide aardappelblokjes  
Art. nr: **90.51**



**Heekfilet in Hollandaisesaus**  
met broccoliroosjes en aardappelpuree  
Art. nr: **91.07**



**Alaska Pollakfilet in Hollandaisesaus**  
met rode bietjes en aardappelpuree  
Art. nr: **91.39**



**Kibbeling in remouladesaus**  
met worteltjes- en doperwtmix en  
gebakken gekruide aardappelblokjes  
Art. nr: **91.40**

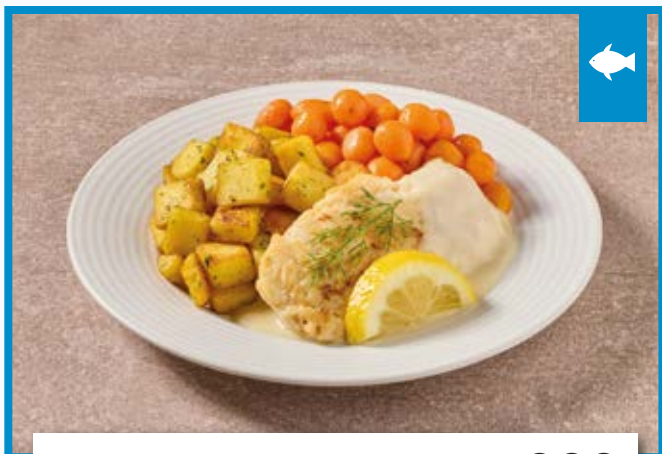


**Zalmfilet in dillesaus**  
met Parijse worteltjes en aardappelpuree  
Art. nr: **91.41**

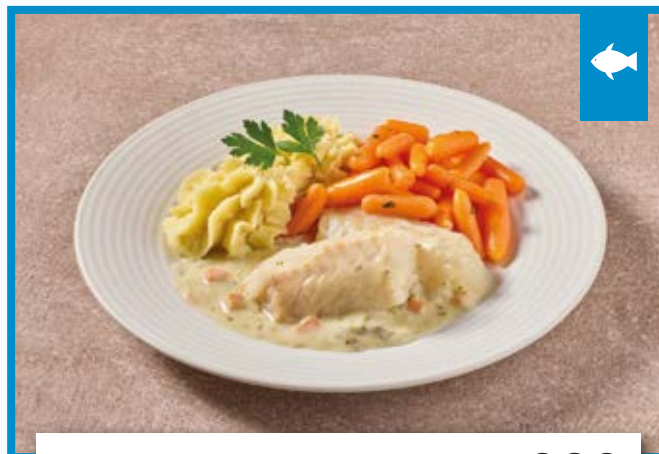




**Zalmfilet in dillesaus**  
met Parijse worteltjes en aardappelpuree  
Art. nr: **91.41**



**Gebakken heekfilet in botersaus**  
met Parijse worteltjes en gebakken gekruide  
aardappelblokjes  
Art. nr: **91.42**



**Kabeljauwfilet in vissaus**  
met worteltjes en aardappelpuree



Art. nr: **91.43**



## Wist u dat...

De meeste vis in onze maaltijden het MSC- of ASC-keurmerk heeft? Dit betekent dat de vis op een verantwoorde en duurzame manier is gevangen of gekweekt. Het MSC-keurmerk staat voor duurzame visserij die de visbestanden en het milieu respecteert. Het ASC-keurmerk garandeert dat de vis op een verantwoorde manier is gekweekt met aandacht voor het milieu en sociale omstandigheden. Bij Vers aan Tafel proberen we hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.



**Lasagne bolognese**



Art. nr: **90.08**



**Spaghetti bolognese**



Art. nr: **90.16**



**Macaroni in tomatensaus**  
met ham en kaas



Art. nr: **90.17**



**Tagliatelle**  
met zalm en groene aspergepuntjes



Art. nr: **90.61**



**Tagliatelle**  
met kip en bospaddenstoelenroomsaus



Art. nr: **90.74**



**Penne pesto**  
met kip en groene groenten

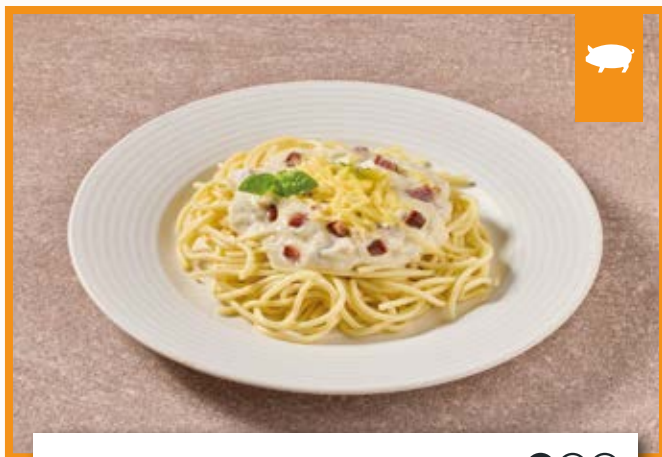


Art. nr: **90.75**



Spaghetti bolognese  
Art. nr: 90.16





**Spaghetti carbonara**  
met spek, kaas en room



Art. nr: **91.08**



## Serveertip

Garneer pasta's en lasagne met verse basilicum, geraspte Parmezaanse kaas of een scheutje extra vierge olijfolie voor extra smaak en een authentieke Italiaans tintje. Of serveer bij onze Italiaanse maaltijden een simpele salade van rucola, cherrytomaten en balsamico dressing. Dit voegt frisheid en balans toe aan de maaltijd.



**Babi pangang**  
met nasi



Art. nr: 90.18



**Bami goreng**  
met kipstukjes in satésaus



Art. nr: 90.19



**Nasi goreng**  
met kipstukjes in satésaus



Art. nr: 90.20



**Indonesische rijsttafel**  
met babi ketjap, kipstukjes in kruidige saus  
en sambalboontjes



Art. nr: 90.64



**Nasi**  
met kip in zoetzure saus



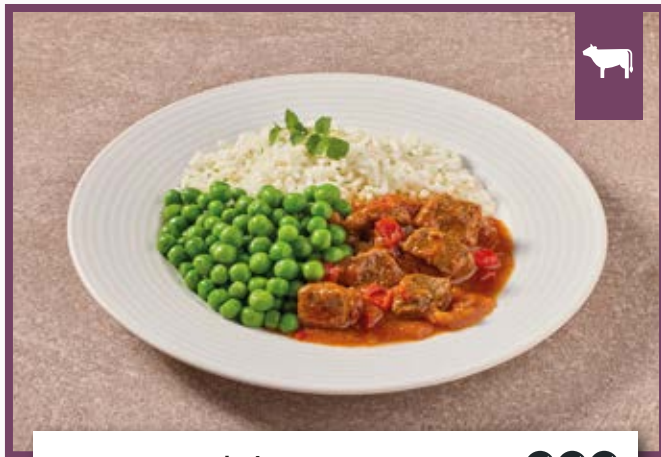
Art. nr: 91.09



**Babi ketjap**  
met bami



Art. nr: 91.27



**Hongaarse goulash**  
met doperwten en rijst



Art. nr: **90.30**



**Mexicaanse kipschotel**  
met paprika, ananas en rijst



Art. nr: **90.48**



**Chili con carne**  
met rundergehakt en rijst



Art. nr: **90.52**



**Indonesische rijsttafel**  
met babi ketjap, kipstukjes in kruidige saus  
en sambalboontjes

Art. nr: **90.64**





**Nasi goreng**  
met quorn in satésaus

Art. nr: **96.03**



**Groenteburger in jus**  
met prei à la crème en gekookte aardappelen

Art. nr: **96.08**



**Groenteburger in jus**  
met rode bietjes en gebakken gekruide  
aardappelblokjes

Art. nr: **96.09**



**Omelet in kaassaus**  
met Parijse worteltjes en gebakken  
aardappelblokjes

Art. nr: **96.11**



**Penne met champignonragout**  
met broccoliroosjes

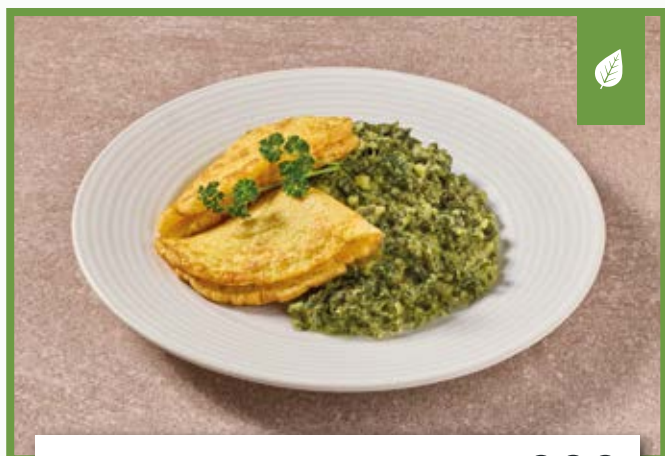
Art. nr: **96.14**



**Lasagne**  
met bladspinazie en romige kaassaus

Art. nr: **96.15**





**Spinaziestamppot**  
met omelet

Art. nr: **96.17**



**Romige risotto**  
met bospaddenstoelen

Art. nr: **96.18**



**Andijviestamppot**  
met vegetarische balletjes in jus

Art. nr: **96.19**



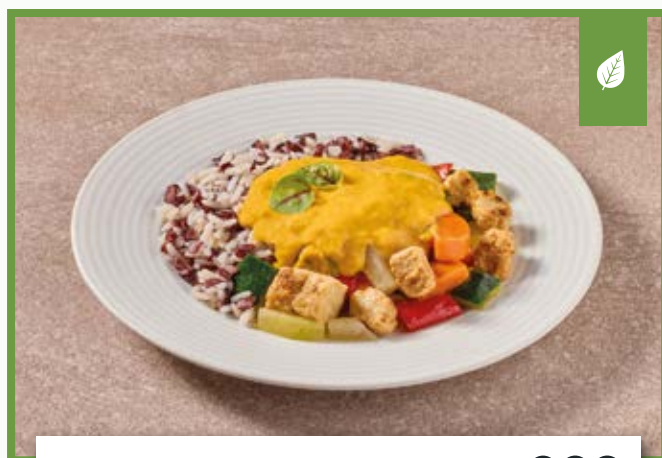
**Moussaka**  
met aubergine, courgette en  
aardappelschijfjes

Art. nr: **96.20**



**Hutspot**  
met vegetarische balletjes in jus

Art. nr: **96.23**



**Groenteschotel**  
met quorn, pompoensaus en rijstmix

Art. nr: **96.32**





**Tagliatelle carbonara**  
met spekjes van rode biet

Art. nr: 96.33



**Thaise groene curry**  
met puree van zoete aardappel

Art. nr: 96.34



**Spaghetti bolognese**  
met vegetarisch gehakt

Art. nr: 96.35



**Vergeten groenteschotel**  
met quorn en pastinaakpuree

Art. nr: 96.36



**Tip!**

Wilt u (een keer) geen vlees eten? Kies dan voor één van onze heerlijke vegetarische gerechten. Onze maaltijden zijn rijk aan smaak en voedingsstoffen, zodat u altijd kunt genieten van een volwaardige en smakelijke maaltijd zonder vlees.

Spinaziestamppot  
met omelet

Art. nr: 96.17





**Kebab**  
met knoflooksaus en ovenfriet



Art. nr: **90.87**



**Kip cordon bleu**  
met ovenfriet



Art. nr: **91.34**



**Runderstoofvlees**  
met ovenfriet



Art. nr: **91.35**



**Twee frikandellen**  
met ovenfriet



Art. nr: **91.36**



## Bereidingstip

Voor de beste smaak kunt u onze snackmaaltijden het beste in de oven bereiden. Snijd het folie boven de friet open voordat u het in de oven plaatst. Dit zorgt voor een krokanter resultaat en een heerlijk knapperige textuur.



**Appelpannenkoeken | 2 stuks**



Art. nr: **76.01**



**Kersenpannenkoeken | 2 stuks**



Art. nr: **76.02**



**Spekpannenkoeken | 2 stuks**



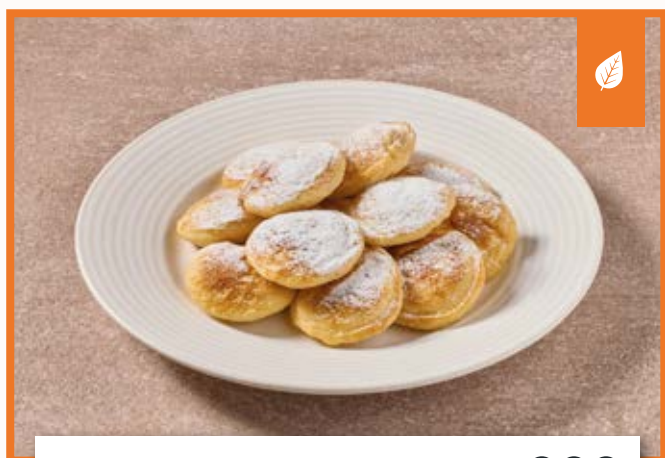
Art. nr: **76.03**



**Pannenkoeken - naturel | 4 stuks**



Art. nr: **76.04**



**Poffertjes | 24 stuks**



Art. nr: **76.05**



# *Eiwitrijke kleine maaltijden voor vitaliteit*

**Bij Vers aan Tafel begrijpen we hoe belangrijk het is om gezond en vitaal te blijven, vooral wanneer u ouder wordt. Eén van de sleutels tot een vitale oude dag is het behouden van spiermassa en spierkracht, wat cruciaal is om dagelijkse activiteiten moeiteloos te kunnen blijven doen. Daarom hebben wij ons volledige kleine maaltijdenassortiment van 350 à 400 gram eiwitrijk gemaakt.**

## *Waarom zijn eiwitten belangrijk?*

Eiwitten zijn de bouwstenen van spieren. Naarmate we ouder worden, verliezen we geleidelijk spiermassa, wat kan leiden tot vermoeidheid en minder kracht. Gelukkig kunt u door voldoende eiwitten te eten uw spiermassa behouden en zelfs versterken. Dit helpt u om langer fit en vitaal te blijven.

Bij Vers aan Tafel helpen we u graag met een uitgebalanceerd dieet. Onze kleine eiwitrijke maaltijden zijn zorgvuldig samengesteld om u te voorzien van de essentiële eiwitten die uw lichaam nodig heeft. Deze maaltijden bieden een perfecte balans tussen smaak en voedingswaarden, zodat u kunt genieten van heerlijke gerechten zonder in te leveren op gezondheid.

## *Ons eiwitverrijkte assortiment*

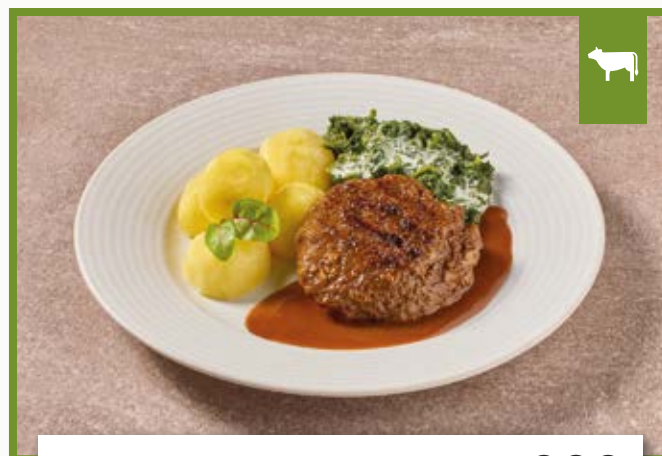
Naast onze maaltijden bieden we ook eiwitverrijkte tussendoortjes aan die u helpen om uw eiwitinname te verhogen. Deze tussendoortjes zijn niet alleen heel lekker, ze leveren u ook veel eiwitten op in een kleine portie. Perfect als aanvulling op uw dagelijkse maaltijden! Voor meer informatie over onze eiwitverrijkte producten vindt u op pagina 52 van deze brochure.





**Hollandse hachee**  
met rode kool en gekookte aardappelen

Art. nr: **93.01**



**Rundergehaktbal in jus**  
met spinazie à la crème en gekookte  
aardappelen

Art. nr: **93.02**



**Varkenshaas in champignonroomsaus**  
met groentenmix en gebakken gekruide  
aardappelblokjes

Art. nr: **93.05**



**Gestoofde vis in Hollandaisesaus**  
met broccoliroosjes en aardappelpuree

Art. nr: **93.07**



**Lasagne bolognese**

Art. nr: **93.08**



**Nasi**  
met kip in zoetzure saus

Art. nr: **93.09**





**Hutspot**  
met runderstoofvlees



Art. nr: 93.15



**Bami goreng**  
met kipstukjes in satésaus



Art. nr: 93.19



**Kippenragout**  
met worteltjes- en doperwtmix en rijst



Art. nr: 93.20



**Braadworst in jus**  
met spruitjes en aardappelpuree



Art. nr: 93.21



**Kipstukjes in oma's jus**  
met rabarbercompote en gebakken  
aardappelschijfjes



Art. nr: 93.22



**Gehaktbal in jus**  
met bloemkool- en broccolirosjes en  
gekookte aardappelen



Art. nr: 93.23





**Rodekoolstamppot**  
met gehaktballetjes in jus



Art. nr: **93.24**



**Preistamppot**  
met kipstukjes in jus



Art. nr: **93.25**



**Varkensrollade in jus**  
met andijvie à la crème en gekookte  
aardappelen



Art. nr: **93.26**



**Jachtschotel**  
met rode kool en aardappelpuree



Art. nr: **93.29**



**Runderlapje in uienjus**  
met snijboontjes en aardappelpuree



Art. nr: **93.30**



**Kipfilet in jus**  
met sperzieboontjes en aardappelblokjes



Art. nr: **93.36**



**Rodekoolstamppot**  
met gehaktballetjes in jus  
Art. nr: **93.24**





## Kip naar oma's recept

met groentenmix, zilveruitjes, spekreepjes en gebakken aardappelblokjes

Art. nr: 93.37



## Zalmfilet in dillesaus

met Parijse worteltjes en aardappelpuree

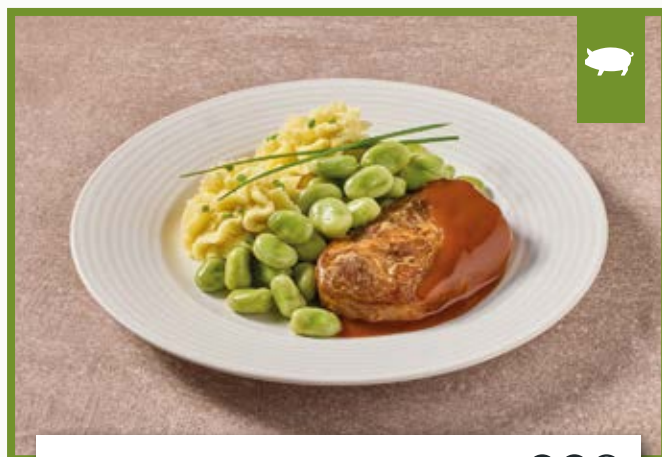
Art. nr: 93.41



## Mexicaanse kipschotel

met paprika, ananas en rijst

Art. nr: 93.48



## Hamlapje in jus

met tuinboontjes en aardappelpuree met bieslook

Art. nr: 93.50



## Kip in rozemarijnsaus

met broccoliroosjes en aardappelpuree

Art. nr: 93.55



## Indonesische rijsttafel

met babi ketjap, kipstukjes in kruidige saus en sambalboontjes

Art. nr: 93.64





**Hutspot**  
met hachee



Art. nr: 98.02



**Boerenkoolstamppot**  
met twee gehaktballen in jus



Art. nr: 98.03



**Runderhamburger in jus**  
met witlof à la crème en gekookte  
aardappelen



Art. nr: 98.04



**Blinde vink in paprikasaus**  
met bietjes en gekookte aardappelen



Art. nr: 98.05



**Gehaktballen in uienjus**  
met prei à la crème en gekookte aardappelen



Art. nr: 98.06



**Runderstoofvlees**  
met bloemkool en gekookte aardappelen



Art. nr: 98.07





**Kruidig runderstoofpotje**  
met spruitjes en gekookte aardappelen



Art. nr: 98.10



**Jachtschotel**  
met rode kool en aardappelpuree



Art. nr: 98.11



**Kipfilet in uiensaus**  
met appelmoes en gebakken  
aardappelblokjes



Art. nr: 98.22



**Kip naar oma's recept**  
met sperzieboontjes, zilveruitjes en  
aardappelpuree



Art. nr: 98.23



**Macaroni**  
in tomaten- en groentensaus



Art. nr: 98.24

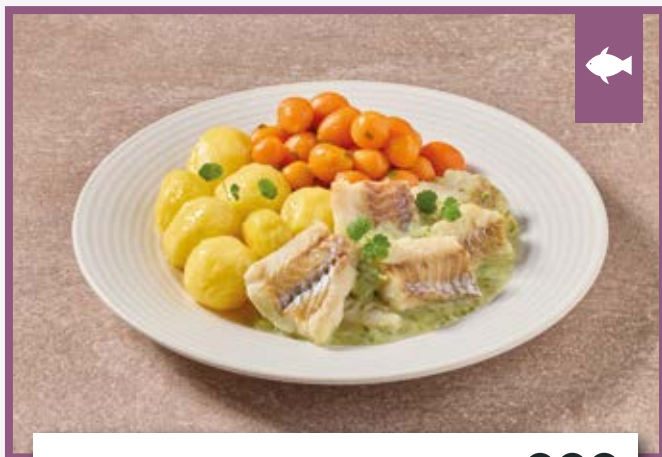


**Zalmfilet in dillesaus**  
met spinazie- en doperwtmix en  
aardappelpuree



Art. nr: 98.26



**Alaska Pollakfilet in waterkerssaus**

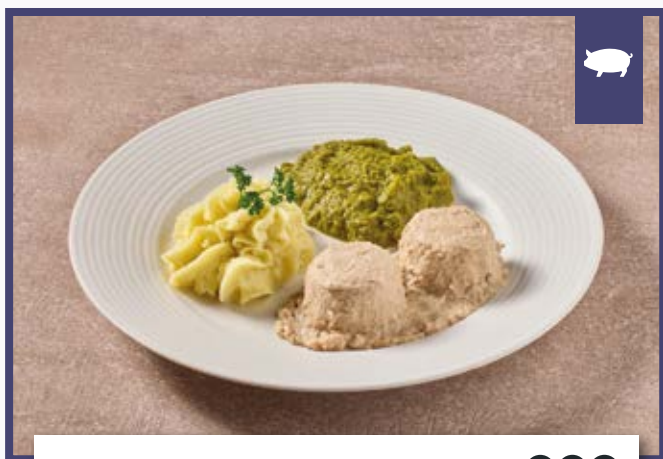
met Parijse worteltjes en gekookte  
krielaardappelen

Art. nr: **98.27**



## *Wist u dat...*

Onze zoutarme maaltijden speciaal zijn samengesteld voor mensen die bewust minder zout willen eten? Door het gebruik van verse ingrediënten en het weglaten van onnodige toevoegingen bieden wij smaakvolle gerechten die bijdragen aan een gezonde levensstijl zonder concessies te doen aan smaak.



**Varkensvlees in jus**  
met sperzieboontjes en aardappelpuree



Art. nr: **97.01**



**Kip in jus**  
met worteltjes en aardappelpuree



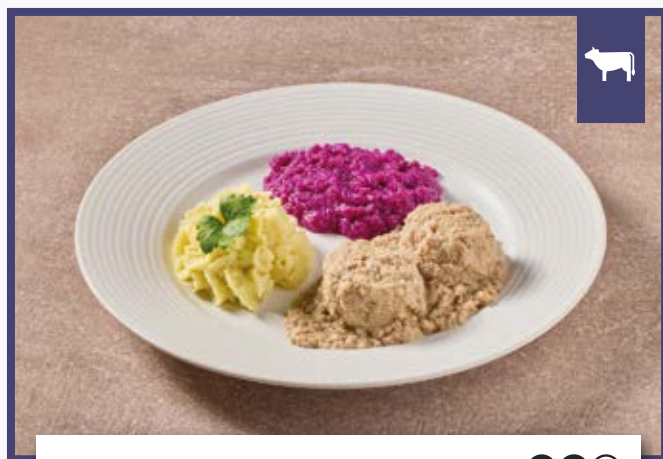
Art. nr: **97.02**



**Gehakt in jus**  
met prei en aardappelpuree



Art. nr: **97.03**



**Rundvlees in jus**  
met rode kool en aardappelpuree



Art. nr: **97.04**



**Kip in crèmesaus**  
met broccoli en aardappelpuree



Art. nr: **97.05**



**Zalm in vissaus**  
met worteltjes en aardappelpuree



Art. nr: **97.06**

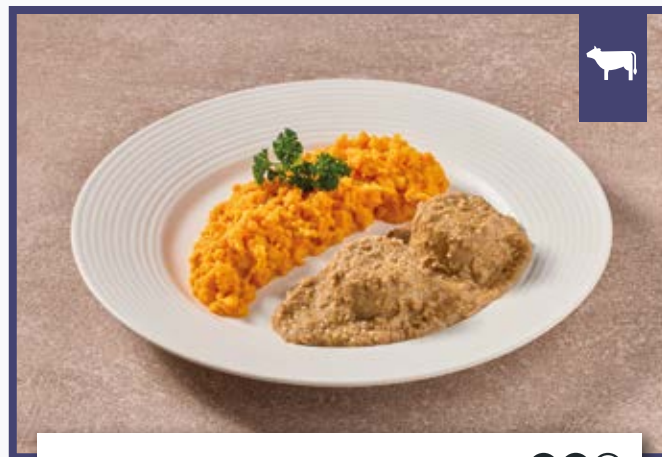




**Varkensvlees in jus**  
met erwten en aardappelpuree



Art. nr: **97.07**



**Hutspot**  
met rundergehakt in jus



Art. nr: **97.08**



**Boerenkoolstamppot**  
met rundergehakt in jus



Art. nr: **97.09**



**Rundvlees in jus**  
met rode bietjes en aardappelpuree



Art. nr: **97.10**



**Gehakt in jus**  
met bloemkool en knolselderijpuree



Art. nr: **97.12**



**Kip in jus**  
met sperzieboontjes en aardappelpuree



Art. nr: **97.13**





**Runderhachee**

met rode kool en aardappelpuree

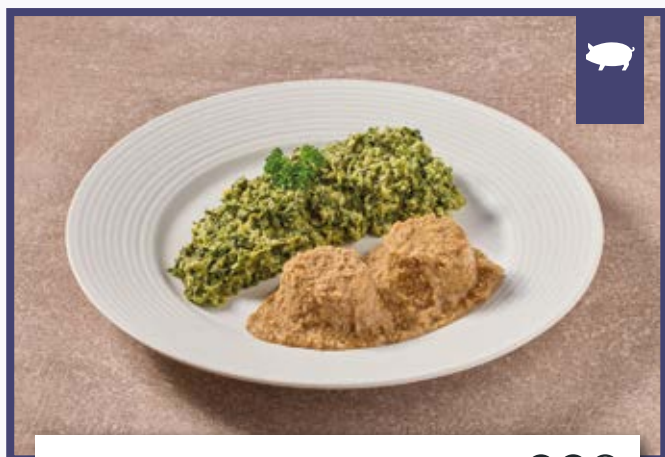
Art. nr: **97.14**



**Rundergehakt**

met witlof en aardappelpuree

Art. nr: **97.15**



**Hollandse andijviestamppot**

met gehakt in jus

Art. nr: **97.17**



**Procureurlapje in jus**

met spinazie en aardappelpuree

Art. nr: **97.18**



**Kabeljauw in saus**

met broccoli en aardappelpuree met bieslook

Art. nr: **97.19**



**Alaska Pollak in Hollandaisesaus**

met rode bietjes en aardappelpuree

Art. nr: **97.20**



# Eiwitverrijkte tussendoortjes

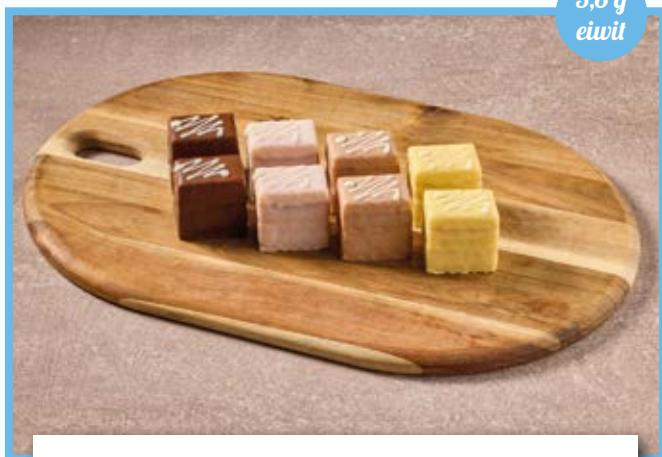
Bij iedereen die ouder wordt gaat spiermassa verloren. Als u voldoende eiwit eet, kunt u de spiermassa behouden en zelfs uw spieren nog versterken. Goed eten helpt dus mee om langer fit en vitaal te blijven. Vers aan Tafel helpt u daar graag bij.

Naast onze maaltijden bieden wij ook eiwitverrijkte tussendoortjes aan. Deze snacks zijn perfect om uw dagelijkse eiwitinname te verhogen en zijn ideaal voor tussendoor of als aanvulling op uw maaltijden. Denk aan smakelijke cake, mousse en ijsjes, allemaal boordevol eiwitten. Echt een traktatie!



De tussendoortjes kunt u bij uw maaltijden bestellen. En alle producten zijn, zoals u van ons gewend bent, te bewaren in de vriezer.

5,8 g  
eiwit



### Bouwsteentjes gebak | 8 stuks

In de smaken aardbei, banaan, chocolade en speculoos (per smaak 2 stuks)

Art. nr: 30.01

11 g  
eiwit



### Easy-to-eat desserts | 6 stuks

In de smaken framboos, tropische vruchten en kaneel (per smaak 2 stuks)

Art. nr: 30.02

10 g  
eiwit



### Sinaasappelsap | 150 milliliter

Art. nr: 30.04

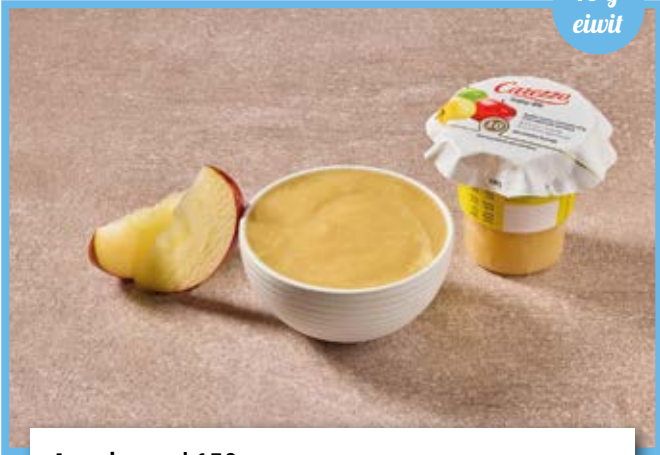
10 g  
eiwit



### Traditionele cake | 11 plakjes

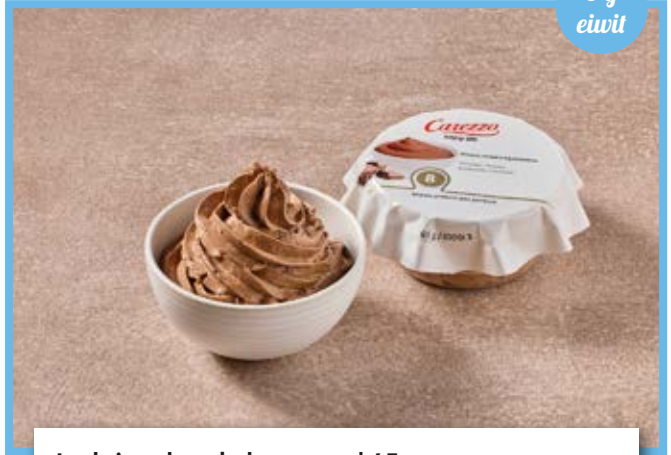
Art. nr: 30.05

10 g  
eiwit



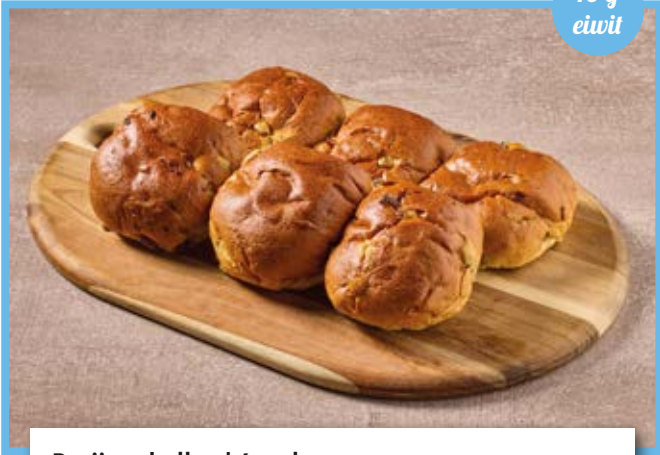
**Appelmoes | 150 gram**  
Art. nr: 30.06

8 g  
eiwit



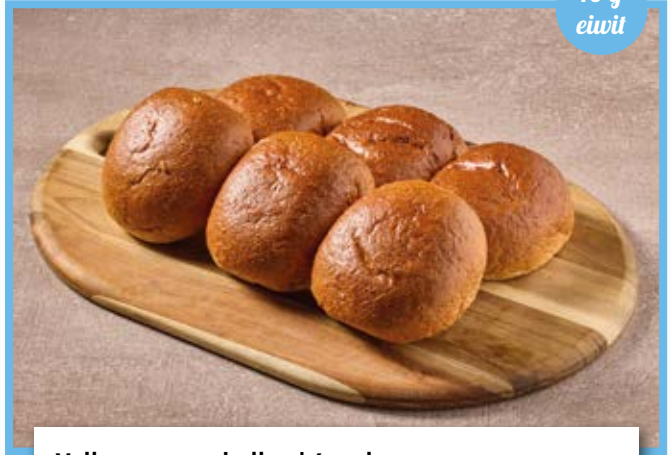
**Luchtige chocolademousse | 65 gram**  
Art. nr: 30.07

10 g  
eiwit



**Rozijnenbollen | 6 stuks**  
Art. nr: 30.08

10 g  
eiwit



**Volkoren tarwebollen | 6 stuks**  
Art. nr: 30.09

10 g  
eiwit



**Vanille ijs | 90 gram**  
Art. nr: 30.11

10 g  
eiwit



**Aardbeien ijs | 90 gram**  
Art. nr: 30.12



**Bloemkoolsoep**

Art. nr: **99.03**



**Kervelroomsoep**

Art. nr: **99.04**



**Tomatensoep  
met balletjes**

Art. nr: **99.05**



**Champignonsoep**

Art. nr: **99.06**



**Groentesoep  
met balletjes**

Art. nr: **99.07**



**Kippensoep  
met stukjes kip**

Art. nr: **99.08**



**Pompoensoep**

Art. nr: **99.10**



**Mosterdsoep**

Art. nr: **99.11**

## *Bereidingstip*

Onze vriesverse soepen kunt u eenvoudig en snel opwarmen in de magnetron. Voor de beste smaakbeleving verwarmt u de soep in 6 à 7 minuten in de magnetron. Raadpleeg altijd de bereidingstijd op het etiket voor de exacte instructies.



Onze soepen zijn vanaf drie stuks te bestellen bij uw maaltijdbestelling. De minimale bestelafname is zes maaltijden, waarna u uw bestelling kunt aanvullen met deze heerlijke soepen. Zo heeft u altijd een gezonde en smaakvolle maaltijd of soep in huis.

**Zuurkoolstamppot**  
met spekjes en schijfjes rookworst in jus  
Art. nr: **90.13**



# Themaboxen

Onze themaboxen zijn de perfecte oplossing voor iedereen die moeite heeft met kiezen uit ons uitgebreide assortiment van heerlijke maaltijden. Of u nu zin heeft in klassieke Hollandse gerechten, behoefte heeft aan zoutarme maaltijden of gewoon op zoek bent naar een culinair cadeau voor een vriend of familielid, wij hebben de ideale box voor u. Elke themabox bevat zes zorgvuldig samengestelde maaltijden die voldoen aan specifieke thema's, zodat u altijd kunt genieten van een smakvolle en evenwichtige maaltijd. Kies voor gemak en kwaliteit met de themaboxen van Vers aan Tafel.

## Kleine gerechten

Ook aan de kleine eter is gedacht. In deze maaltijdbox zitten zes heerlijke maaltijden van 350 à 400 gram.

Art. nr: **10.03**

## Hollands

Zes verschillende maaltijden die herkenbaar zijn vanwege hun oer-Hollandse smaak en karakter.

Art. nr: **10.04**

## Internationaal

Zes maaltijden met typische Italiaanse, oosterse of wereldse smaken en ingrediënten.

Art. nr: **10.05**

## Vegetarisch

Maaltijden zonder vlees of vis, maar wel voedzaam en gezond. Van omelet, quorn tot vegetarische gehaktballetjes.

Art. nr: **10.06**

## Zoutarm

Voor wie zoutarm moet of wil eten, hebben wij een maaltijdbox met zes verschillende zoutarme maaltijden.

Art. nr: **10.11**

## Gemalen

Voor wie slikproblemen heeft is er een box met zes verschillende maaltijden die na het koken gemalen zijn tot een zachte vloeibare mousse.

Art. nr: **10.12**

## Bereid zonder gluten - Gevarieerd genieten

Bevat zes verschillende maaltijden. Van oer-Hollandse maaltijden tot een gerecht met exotische groenten.

Art. nr: **10.13**

## Bereid zonder gluten - Smakelijke selectie

Bevat zes verschillende maaltijden. Van Hollandse gerechten tot smakvolle internationale favorieten.

Art. nr: **10.14**

## Dessertbox mousse

Deze box bevat zes verschillende mousses. Heerlijk als toetje na een (warme) maaltijd of als lekkernij.

Art. nr: **20.20**

## Soepbox

In deze box zitten zes verschillende heerlijke soepen. Let op: alleen te bestellen in combinatie met maaltijden.

Art. nr: **99.20**

**Tip!**

Onze chef-koks selecteren elk kwartaal zes heerlijke maaltijden die perfect passen bij het seizoen. Ontdek de seizoensbox van dit moment op [www.versaantafel.nl/seizoensbox](http://www.versaantafel.nl/seizoensbox) of vraag ernaar bij onze klantenservice.

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.



*Uw maaltijdservice*