

MAALTIJDBROCHURE 2024/2025

Smakelijk

LEKKER,
VERS &
GEZOND

HET HELE JAAR DOOR

Geniet het hele jaar van onze Smakelijke maaltijden. U hebt genoeg keuze met ons ruime en gevarieerde menuaanbod.

Het assortiment in deze brochure is beschikbaar van 18 maart 2024 t/m 16 maart 2025.



www.samenthuismaaltijd.nl Telefoon 026 - 840 65 80



“

Ze brengen zoveel meer dan verse maaltijden.”

Als elke dag koken een uitdaging voor u wordt, dan zijn verse kant-en-klare maaltijden een uitkomst. Vers bereid, gezond en smaakvol. Het is voornamelijk het werk van vrijwilligers om deze maaltijden elke keer weer bij u te leveren, zelfs tot in de koelkast. Vrijwilligerswerk dat verder gaat dan de bezorging van uw maaltijden.

De bezorgers van uw verse maaltijden zetten namelijk nét dat stapje extra. Zij kunnen de maaltijden voor u in de koelkast zetten. Vindt u het lastig om te bestellen? Uw bezorger helpt u graag een handje.

Of zelfs bij het instellen van de magnetron kunnen ze u verder helpen. Misschien maakt u gewoon even een vriendelijk praatje. Net waar u behoefte aan heeft.

Een vriendelijk gebaar

Dat klinkt natuurlijk ontzettend mooi. Vrijwilligers die naast het bezorgen van uw maaltijd ook een sociale functie hebben. Want een vriendelijk gebaar, daar wordt iedereen toch blij van? En een gevulde koelkast met verse, voedzame maaltijden, maakt het helemaal compleet. Dat zorgt weer voor een flinke dosis positieve energie.

De genoemde voedingswaarden zijn per 100 gram product. De informatie op het etiket is leidend. Grondstof- en receptuurwijzigingen voorbehouden, raadpleeg psinfoodservice.nl voor de actuele gegevens.

>150 gram groente		eiwitrijk			energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie Kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Nee	Ja	•••	•	•	450	449	108	5,1	2,1	9,1	4,2	5,8	0,27			
Nee	Nee	••	•	•	450	461	112	6,5	2,6	7,4	2,8	5,2	0,27			
Nee	Nee	•••	•	•	450	396	95	4,6	2,0	8,8	4,0	3,8	0,14			
Nee	Ja	•••	•	•	450	385	93	3,6	2,6	8,8	1,0	5,6	0,21			
Nee	Ja	•••	•	•	450	421	102	5,7	2,7	6,2	2,1	5,2	0,13			
Ja	Nee	••	•	•	450	509	123	8,0	2,7	6,3	1,8	5,9	0,29			
Nee	Nee	••	•	•	450	468	112	5,5	2,2	9,3	4,4	5,3	0,22			
>150 gram groente		eiwitrijk			energie-beperkt	laag in verz. vet	diabetes richtlijn	gewicht gram	energie Kj	energie kcal	vet gram	waarvan verz. vet gram	koolhydr. gram	waarvan suikers gram	eiwitten gram	zout gram
Ja	Ja	•••	•••	•	500	412	98	1,4	0,4	15,2	1,6	5,2	0,66			
Ja	Ja	•••	•••	•••	530	347	83	2,2	0,3	10,6	3,7	4,4	0,69			
Ja	Ja	•••	•••	•••	550	366	88	3,4	0,7	8,7	2,6	4,7	0,85			
Nee	Ja	•••	•••	•••	550	349	83	2,6	0,4	9,7	3,4	4,3	0,66			
Ja	Ja	•••	•••	•••	550	342	82	3,2	0,4	8,0	1,0	4,4	0,68			
Ja	Nee	••	•	•	470	481	115	5,1	2,4	11,0	3,4	5,7	0,70			
Nee	Ja	•••	•••	•••	525	314	75	1,9	0,3	8,8	1,1	4,9	0,72			
Ja	Ja	•••	•••	•••	500	280	67	1,0	0,2	8,7	1,3	4,8	0,49			
Ja	Nee	••	•••	•	530	398	94	1,7	0,4	15,3	6,4	3,9	0,68			
Ja	Ja	•••	•••	•••	540	299	71	1,6	0,3	8,2	1,6	5,0	0,54			
Ja	Nee	•••	•••	•••	545	349	83	3,6	0,5	8,4	3,0	3,5	0,62			
Ja	Ja	••	•••	•••	560	416	99	5,0	0,7	7,7	1,4	5,1	0,63			
Nee	Nee	•	•••	•	495	596	142	5,0	0,8	17,6	1,2	5,8	0,33			
Ja	Nee	••	••	•	500	550	132	3,6	1,9	19,2	2,3	4,1	0,57			
Nee	Nee	•••	•••	•••	535	391	93	4,0	0,7	9,4	1,3	3,9	0,47			

••• Bij voorkeur •• Middenweg • Bij uitzondering



026-8406580

Bezoek onze geheel
vernieuwde website:
www.samenthuismaaltijd.nl



DE MAALTIJDSERVICE VAN MIDDEN-GELDERLAND!

Kent u onze maaltijdservice al? Wij komen de lekkerste maaltijden bij u aan huis bezorgen, tot in de koelkast als u dat wilt! Makkelijk te bestellen via een papieren bestelformulier of via onze website: www.samenthuismaaltijd.nl. Zelfs uw kinderen kunnen vanaf de andere kant van de wereld de maaltijden voor u bestellen.

VERSE MAALTIJDEN VANAF €5,50

Wij koken onze verse maaltijden in onze productiekeuken op de Geitenkamp in Arnhem. Ook hebben we hier een restaurant, waar u heerlijk kunt genieten van onze maaltijden.

BELONING

U krijgt bij ons een unieke beloning! Neemt u minimaal 5 verse maaltijden van ons af per week? Dan heeft u elk half jaar recht op een gratis dagschotel in ons restaurant op de Geitenkamp 45 in Arnhem! U kunt hiervoor op een donderdag reserveren. Dat is dus dubbel genieten voor u!

MEER DAN EEN MAALTIJDSERVICE

We zijn meer dan een maaltijdservice, eigenlijk een soort familie. We kennen onze klanten persoonlijk, en zullen u altijd een helpende hand bieden. Als wij iets signaleren dat niet klopt, dan zullen we altijd hulp inschakelen of uw familie bellen. U kunt ook voor catering, hulp bij boodschappen of voor een maatje bij ons terecht.

Graag tot ziens.

SAMEN Thuis Maaltijdservice

Telefoon: **026-8406580**

E-mail: info@samenthuismaaltijd.nl



Kijkt u voor meer informatie op onze vernieuwde website: www.samenthuismaaltijd.nl. U kunt ons ook telefonisch bereiken op: 026-8406580 of 06-28521555.