

MENUWIJZER

Herfstgerechten 2025



distrivers

Je proeft de aandacht

Voorwoord

Deze menuwijzer met de herfstgerechten van 2025 is geïnspireerd door het seizoen en staat vol heerlijke gerechten.

De menucyclus bevat vijf verschillende menulijnen en een uitgebreide foodbank. Er is volop keuze, afgestemd op smaak, eetgewoonten en voorkeuren.

Eet smakelijk!

Inhoudsopgave

Menu's per week	Pagina
Week 38, 43 en 48	4 en 5
Week 39, 44 en 49	6 en 7
Week 40, 45 en 50	8 en 9
Week 41 en 46	10 en 11
Week 42 en 47	12 en 13
Verklaring van gerechten	14 en 15

De **vegetarische gerechten** in deze menuwijzer zijn te herkennen aan dit icoon:



Wist je dat onze menukaart boordevol verborgen parels zit? Gerechten die je misschien minder snel kiest, maar die je toch kunnen verrassen. De **tips van onze experts** zijn gemakkelijk te herkennen aan dit logo:

Tip!



Menu A

Een klassieke keuze voor wie van traditionele smaken houdt. De maaltijden bestaan over het algemeen uit aardappelen, groenten, vlees en traditionele eenpansgerechten.

Menu B

Dit menu past altijd binnen de Schijf van Vijf en is geschikt voor cliënten met een licht verteerbaar dieet.

Menu C

Menu C biedt een combinatie van gerechten uit de overige menulijnen, met toevoeging van unieke eiwit- of sauscomponenten.

Vegetarisch

Een gevarieerde menulijn met vegetarische en soms veganistische gerechten.

Wereldgerechten

In deze menulijn komt de diversiteit van de wereldkeuken terug.

Foodbank

De meest favoriete gerechten zijn dagelijks beschikbaar in onze foodbank. Bestel een aantal componenten uit de Foodbank en je serveert weer een gevarieerde gezonde maaltijd als aanvulling op de klikjes of als extra.

IDDSI

De IDDSI menu's zijn een beschikbare afgeleide van de menu's A, B, C of D. De keuze is meteen op de webshop in de menucyclus zichtbaar achter het standaard menu.

SAMEN WERKEN AAN DUURZAMERE ZORG: DE IMPACT VAN VOEDING

Voeding heeft niet alleen invloed op onze gezondheid, maar ook op de gezondheid van onze planeet. In de zorg kunnen we hierin samen een verschil maken. Daarom zetten wij bij Distrivers actief in op verduurzaming – met kennis, praktische ondersteuning én een gedeeld doel: een toekomstbestendige zorgsector.

Nieuw: Kennisdocument Milieuthermometer Zorg

Om zorginstellingen te ondersteunen bij hun duurzaamheidsdoelen, hebben wij een helder en praktisch kennisdocument ontwikkeld over de **Milieuthermometer Zorg**. Deze certificering helpt organisaties bij het verbeteren van hun milieuprestaties, met concrete criteria en duidelijke richtlijnen.

Het kennisdocument geeft een overzichtelijke introductie tot deze certificering, met speciale aandacht voor het thema 'Catering en voeding' – een belangrijk onderdeel binnen de Milieuthermometer.

Wat vind je in het document?

- » De 8 criteria voor de categorie 'Catering en voeding'
- » Per criterium een beknopte uitleg van het doel, de bijbehorende eisen en de manier van inspectie
- » Praktische handvatten voor het vergroenen van voedingskeuzes binnen zorginstellingen
- » Inzicht in hoe Distrivers jou als voedingspartner kan ondersteunen bij het voldoen aan de criteria

Waarom dit belangrijk is?

Met bewuste keuzes op het gebied van voeding – zoals minder voedselverspilling, duurzame inkoop en transparantie over herkomst – dragen we bij aan een schonere leefomgeving én een gezonde toekomst voor iedereen. En dat begint met kennis.



Ook aan de slag?

Wil je het kennisdocument graag ontvangen? Neem dan contact op met jouw vaste contactpersoon bij Distrivers. Wij denken graag met je mee over hoe we duurzaamheid in de zorg samen kunnen versterken.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Menu A



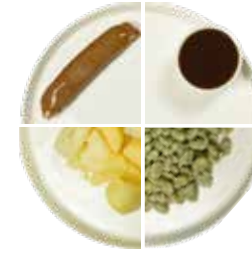
Slavink, jus, andijvie à la crème, aardappelpuree



Omelet naturel, kerriesaus, sambal goreng boontjes, kokosrijst



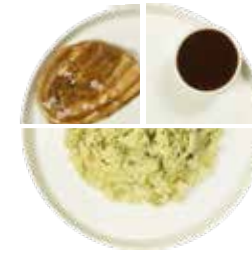
Erwtensoepp, fruitcocktail



Rundersaucijs, jus, tuinbonen, gekookte aardappelen



Lekkerbek, remouladesaus, macedoine, skin potato



Speklap, jus, stamppot spruitjes



Varkensrollade, jus, stoofpeertjes, aardappelpuree

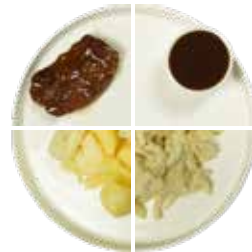
Menu B



Runderlap, jus, snijbonen, gekookte aardappelen



Gestoofde heekfilet, tuinkruidensaus, wortelen, aardappelpuree



Sukadelap, jus, koolrabi, gekookte aardappelen



Lamslap, jus, rode bieten, aardappelpuree



Tip!

Varkenslap, jus, broccoli, gekookte aardappelen



Kalfslap, jus, gehakte spinazie, gekookte aardappelen

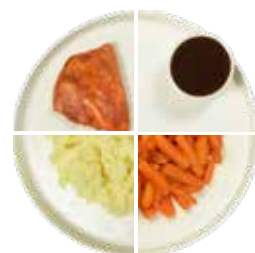


Kalkoenbraadlap, jus, witlof, gekookte aardappelen

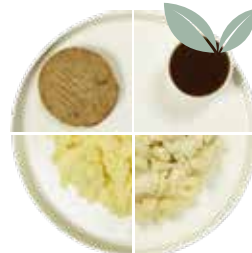
Menu C



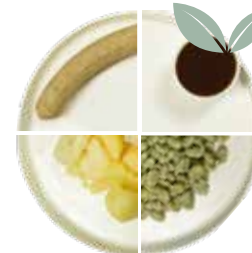
Groenteschijf, jus, andijvie à la crème, gekookte aardappelen



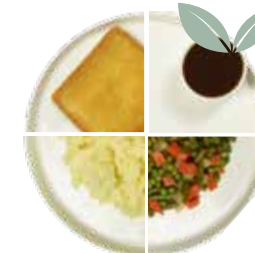
Kipfilet, jus, wortelen, aardappelpuree



Hamburger vegetarisch, jus, bloemkool à la crème, aardappelpuree



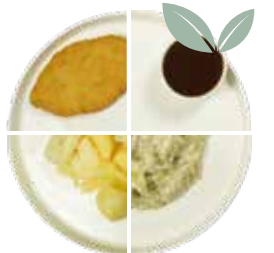
Quorn braadworst, jus, tuinbonen, gekookte aardappelen



Kaassoufflé, jus, macedoine, aardappelpuree



Reepjes in mosterdsaus, jus, stamppot spruitjes

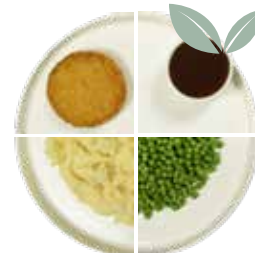


Schnitzel vegetarisch, jus, witlof met kaassaus, gekookte aardappelen

Vegetarisch



Hachee vegetarisch, rode kool met appel, aardappelpuree



Burger like chicken, jus, doperwten, aardappelknolselderijpuree



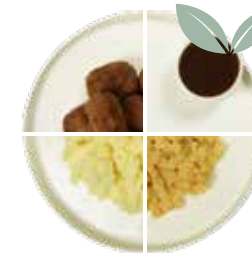
Rookworst vegetarisch, jus, stamppot prei-kaas vegetarisch



Beeter in satésaus, zilvervliesnasi



Erwtensoepp vegetarisch, fruitcocktail



Notengehaktballetjes, jus, koolraap, aardappelpuree



Hartige pumpkin pie, Twentse salade

Wereldgerechten



Chili sin carne, basmatirijst, festivalmix rauwkost



Tip!

Pasta arrabbiata picante, volkoren vegetarisch, komkommersalade



Surinaamse rundvleeschotel, Surinaamse bami, atjar tjampoer



Tip!

Kiptajineschotel, komkommerroomsalade



Oriëntaalse runderstoofschotel, parelcouscous met groente



Balletjes in pangangsous vegetarisch, bami, atjar tjampoer



Gebakken victoriabaars, kerriesaus, Surinaamse spitskool, basmatirijst

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Menu A



Rundervink, jus,
prei à la crème,
aardappelpuree



Tip!
Bolognesesaus
vegetarisch, volkoren
macaroni, tomatensalade



Babi pangang, bami,
atjar tjampoer



Tip!
Drentse gehaktbal, jus,
rode kool met appel,
gekookte aardappelen



Kibbeling,
remouladesaus,
gebakken krieltjes,
gemengde sla

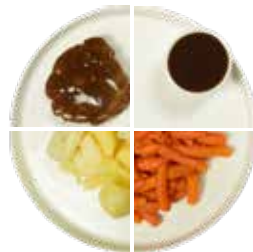


Rookworst, jus,
stampot boerenkool



Boeuf stroganoff,
basmatirijst, Ijsselsalade

Menu B



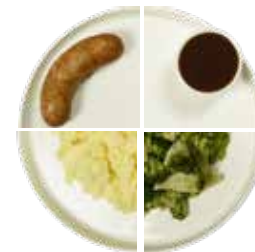
Kalflap, jus,
wortelen, gekookte
aardappelen



Varkenslap, jus,
rode bieten,
aardappelpuree



Runderlap, jus,
andijvie, aardappelpuree



Kipsaucijs, jus,
broccoli,
aardappelpuree



Tip!
Sukadelap, jus, gehakte
spinazie, gekookte
aardappelen



Kalflap, jus,
schorseneren, gekookte
aardappelen



Kipdijfilet, jus,
boterbonen, gekookte
aardappelen

Menu C



Tip!
Quorn nuggets, jus,
prei à la crème,
gekookte aardappelen



Bolognese
rundvleessaus, volkoren
macaroni, tomatensalade



Foe yong hai
vegetarisch, bami



Hamburger vegetarisch,
jus, rode kool met appel,
aardappelknolselderijpuree



Vegan kibbeling,
remouladesaus, gehakte
spinazie, gebakken
krieltjes



Tip!
Gevulde paprika met
roerei, jus, Chinese
kool à la crème,
aardappelpuree

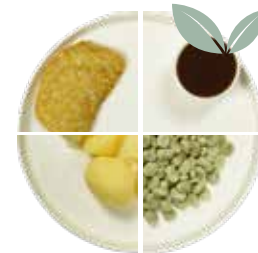


Spinazie-kaasburger,
jus, doperwten,
aardappelpuree

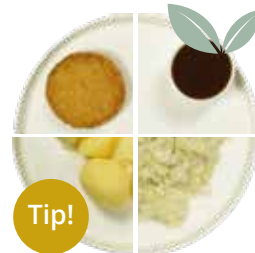
Vegetarisch



Vegetarische rendang,
bami



Cordon bleu vegetarisch,
jus, tuinbonen, gekookte
aardappelen



Tip!
Burger like chicken, jus,
Chinese kool à la crème,
gekookte aardappelen



Kerrie ragout à la king
vegetarisch, sambal
goreng boontjes,
zilvervliesrijs



Veggie champignon
en ui, jus, groene kool,
aardappelpuree



Quorn braadworst,
tutti frutti, dikke rijst
naturel



Paella
vegetarisch

Wereldgerechten



Thaise curry kip,
nasi



Tip!
Oriëntaalse
rundvleeschotel,
groentecurry,
meergranenrijst



Veggie kerrie masala,
kouseband groente,
rotivellen



Penne stroganoff
vegetarisch, Twentse
salade



Kipstukjes in satésaus,
vegetarische mihoen,
atjar tjampoer



Veganistische
Griekse schotel



Tip!
Surinaamse pastei
met kip, pusztarauwkost

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

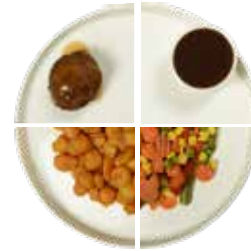
Zaterdag

Zondag

Menu A



Speklap, jus, bruine bonen, aardappelpuree



Gehaktbal, jus, Mexicaanse groentemix, gebakken krieltjes



Hachee, rode kool met appel, aardappelpuree



Tagliatelle met quorn en bospaddestoelen, tomatensalade



Scholfilet gebakken, remouladesaus, wortelen, gebakken krieltjes



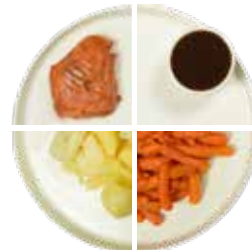
Tip!

Drentse gehaktbal, jus, stamppot hutspot

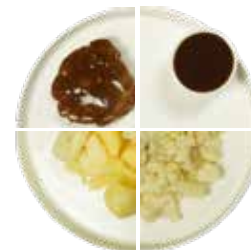


Varkensschnitzel, stroganoffsaus, gestoofde appeltjes, röstirondjes

Menu B



Kalkoenfilet, jus, wortelen, gekookte aardappelen



Kalfslap, jus, bloemkool, gekookte aardappelen



Varkensfricandeau, jus, postelein, gekookte aardappelen



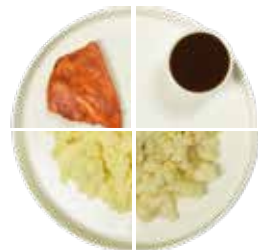
Lamslap, jus, andijvie, gekookte aardappelen



Varkenslap, jus, koolrabi, aardappelpuree



Runderlap, jus, rode bieten, gekookte aardappelen

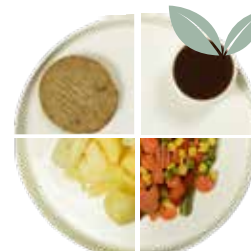


Kipfilet, jus, bloemkool, aardappelpuree

Menu C



Omelet naturel, hollandaisesaus, wortelen, gekookte aardappelen



Hamburger vegetarisch, jus, Mexicaanse groentemix, aardappelpuree



Hachee vegetarisch, rode kool met appel, aardappelpuree



Rundersaucijs, jus, romano snijbonen, aardappelpuree



Burger like chicken, jus, wortelen, gekookte aardappelen



Groenteschijf, jus, stamppot hutspot



Notengehaktballetjes, jus, zuurkool, gekookte aardappelen

Vegetarisch



Tip!

Balletjes in tomaten/pestosaus, ratatouille, spaghetti naturel



Rookworst vegetarisch, stamppot hete bliksem



Quornfilet knoflook & kruiden, tomatensaus, sperziebonen, quinoa



Erwtensoup vegetarisch, fruitcocktail



Eiercurry vegetarisch, broccoli, kokosrijst



Falafel, zigeunersaus, doperwtten met maïs, aardappelpuree



India curryschotel, quinoa

Wereldgerechten



Gebakken victoriabaars, zoetzure saus, Surinaamse spitskool, zilvervliesrijst



Shoarmaschotel vegetarisch, knoflooksaus, koolmixrauwkost



Surinaamse bruine bonen met kip, basmatirijst



Oriëntaalse runderstoofschotel, Mexicaanse groentemix, basmatirijst



Surinaamse pastei met kip, komkommersalade



Lasagne vegetarisch, Italiennesalade



Kiptandoori, parelcouscous met groente

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

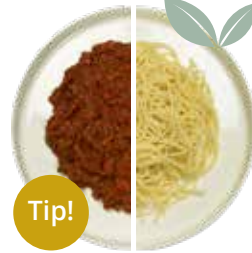
Menu A



Kalkoenrollade, jus,
rode kool met appel,
aardappelpuree



Bruine bonensoep,
fruitcocktail



Tip!

Bolognesesaus
vegetarisch,
spaghetti naturel,
komkommersalade



Gehaktbal, jus,
sperziebonen,
gekookte aardappelen



Lekkerbek, remouladesaus,
gebakken aardappelschijfjes,
gemengde sla

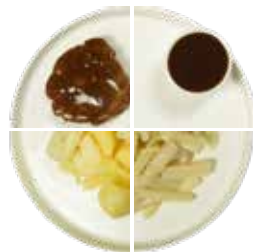


Rundergehacktbal, jus,
stampot snijbonen



Varkenscordonbleu,
jus, stoofpeertjes,
aardappelpuree met
crème fraîche

Menu B



Kalfslap, jus,
schorseneren, gekookte
aardappelen



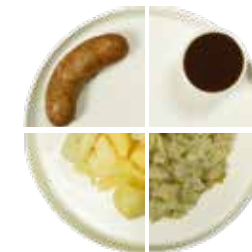
Rundersaucijs, jus,
wortelschijfjes,
aardappelpuree



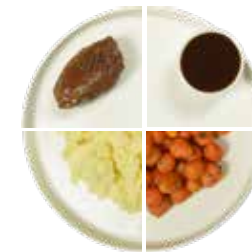
Gestoofde scholrol,
tuinkruidensaus,
bladspinazie, gekookte
aardappelen



Sukadelap, jus,
postelein,
aardappelpuree



Kipsaucijs, jus,
witlof, gekookte
aardappelen



Lamslap, jus,
Parijse wortelen,
aardappelpuree



Runderlap, jus,
boterbonen, gekookte
aardappelen

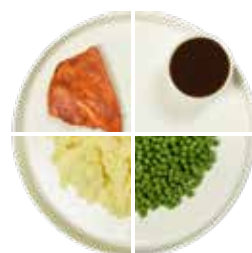
Menu C



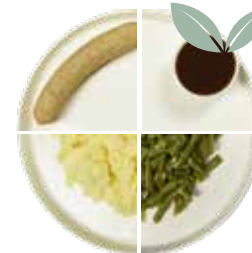
Omelet naturel, jus,
rode kool met appel,
aardappelknolselderijpuree



Gevulde paprika met
roerei, jus, romano
snijbonen, gekookte
aardappelen



Kipfilet, jus,
doperwten,
aardappelpuree



Quorn braadworst,
jus, sperziebonen,
aardappelpuree



Vegan kibbeling,
remouladesaus,
Bretonse groentemix,
aardappelpuree



Balletjes met jus
vegetarisch, prei à
la crème, gekookte
aardappelen



Tip!

Cordon bleu vegetarisch,
jus, stoofpeertjes,
aardappelpuree

Vegetarisch



Bourguignon
vegetarisch, macedoine,
aardappelknolselderijpuree



Tip!

Balletjes in tomaten/
pestosaus vegetarisch,
tagliatelle naturel,
Italiaanse mix rauwkost



Falafel, tomatensaus,
doperwten, bulgur
met groente



Kaassoufflé, jus,
stampot vier
seizoenen kaas



Burger like chicken,
Bretonse groentemix,
risotto met amandel en
gorgonzola



Kikkererwtencurry,
kokosrijst



Schnitzel vegetarisch,
stroganoffsaus, tuinbonen,
pommes duchesse

Wereldgerechten



Surinaamse
rundvleeschotel,
sambal goreng boontjes,
zilvervliesrijst



Beeter in satésaus,
bami, atjar tjampoer



Bolognese in
rundvleessaus,
volkoren macaroni,
komkommersalade



Kiptajineschotel,
Floridaraauwkost



Vegetarische rendang,
Surinaamse spitskool,
mie



Creoolse zuurkool



Kipkerrie masala,
kouseband groente,
rotivellen

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

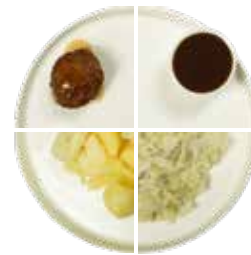
Zaterdag

Zondag

Menu A



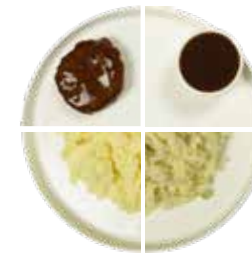
Hachee vegetarisch,
rode kool met appel,
aardappelpuree



Kipgehaktbal, jus,
Chinese kool à la crème,
gekookte aardappelen



Kapucijnerschotel,
Twentse salade



Biefburger, jus,
spitskool à la crème,
aardappelpuree



Gebakken zalmfilet,
remouladesaus, wortelen
en doperwten, gebakken
krieltjes



Slavink, jus,
stamppot zuurkool



Tip!

Boef stroganoff,
spruitjes, aardappelgratin

Menu B



Varkensfricandeau,
jus, gehakte spinazie,
gekookte aardappelen



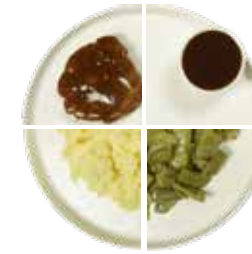
Gestoofde heekfilet,
tuinkruidensaus, broccoli,
aardappelpuree



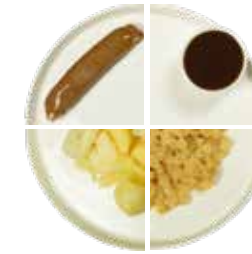
Kipfilet, jus, witlof,
aardappelpuree



Kalkoenfilet, jus, rode
bieten, gekookte
aardappelen



Kalfslap, jus,
romano snijbonen,
aardappelpuree



Rundersaucijs, jus,
koolraap, gekookte
aardappelen



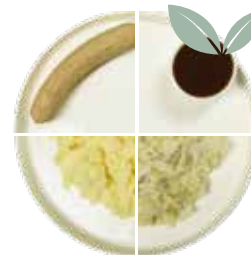
Varkenslap, jus,
sperziebonen, gekookte
aardappelen

Menu C



Tip!

Hachee, rode kool
met appel, gekookte
aardappelen



Quorn braadworst, jus,
Chinese kool à la crème,
aardappelpuree



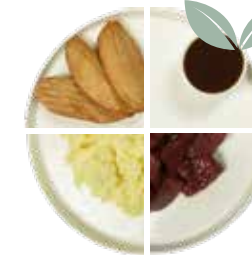
Bruine bonensoep
vegetarisch, fruitcocktail



Quorn nuggets, tutti
frutti, dikke rijst naturel



Vegetarische stukjes in
kerriesaus, wortelen en
doperwten, gekookte
aardappelen



Quornfilet
knoflook&kruiden,
jus, stoofpeertjes,
aardappelpuree



Beeter stroganoff,
spruitjes, aardappelpuree

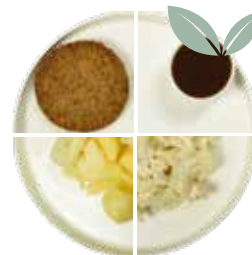
Vegetarisch



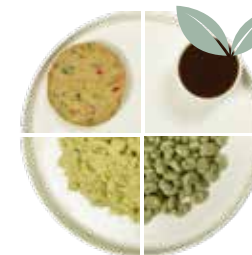
Penne stroganoff
vegetarisch, huissalade



Balletjes met jus
vegetarisch, stamppot
Friesche perenbliksem



Spinazie-kaasburger, jus,
bloemkool à la crème,
gekookte aardappelen



Groenteschijf,
jus, tuinbonen,
aardappeldoperwtenpuree



Notengehaktballetjes,
jus, bleekselderij,
gekookte aardappelen



Shoarmaschotel
vegetarisch,
knoflooksaus, Ijsselsalade



Tip!

Hamburger vegetarisch,
witlofschotel vegetarisch

Wereldgerechten



Kipdijfilet kokos gekruid,
kerriesaus, sambal
goreng boontjes,
kokosrijst



Vegetarische stukjes in
ketjapsaus, zilvervliesnasi,
atjar tjampoer



Surinaamse
rundvleeschotel,
Surinaamse andijvie,
zilvervliesrijst



Balletjes in
pangangsau
vegetarisch, bami, atjar
tjampoer



Hartige pumpkin pie,
koolmixmadrassalade



Rundvlees pedis,
groentecurry en
mihoen naturel



Veganistische Griekse
schotel, Griekse salade

Verklaring van gerechten

Vlees en vis

Drentse gehaktbal	Een overheerlijke gehaktbal van Gaasterlander varken, regiorund en Nederlandse veldbonen. Minder vlees dan een reguliere gehaktbal
-------------------	--

Vlees- en visgerechten

Babi pangang	Reepjes varkensvlees in zoetzure saus
Creools rundvlees	Rundvlees op smaak gemaakt met zoetzure saus en tomatenblokjes
Tjap tjoy met kip	Kip met Chinese groente in een saus met soja, sambal, kruiden, paddenstoelen

Vegetarische vleesvervangers

Beeter	Een vleesvervanger op basis van (niet genetisch gemanipuleerde) soja
Burger like chicken	Krokante vegetarische burger met de structuur van kippenvlees
Balletjes in pangangsaus	Vegetarische balletjes in een zoetzure saus
Foe Yong Hai	Omelet, prei, taugé, wortel en paprika in een zoetzure saus
Quornfilet	Een eiwitvervanger op basis van mycoproteïne. Gevormd als een lapje
Vegetarische notengehaktballetjes	Kleine gehaktballetjes waarin naast walnoot, hazelnoot, cashewnoot en amandel ook champignons en uien zijn verwerkt
Vegan kibbeling	Plantaardige variant met de herkenbare smaak van kibbeling
Vegetarische braadworst (Quorn)	Lekkere vegetarische braadworst van mycoproteïne
Vegetarische rendang	Vegetarische stukjes in een saus van kokos gekruid met o.a. gember, knoflook, sereh

Schotels en complete gerechten

Braziliaanse kokoskip	Malse kipstukjes met ui, champignon, tomaten, paprika in een geurige licht pittige kokossaus
Griekse schotel	Een Grieks gerecht met aardappelen en aubergine
India curryschotel	Rode linzen, paksoi, courgette, ui, wortel en Beeter in een heerlijk licht pittige kokossaus
Kapucijnerschotel	Een schotel met kapucijners, rundergehakt, stukjes spek, diverse groentesoorten en stukjes appel
Kikkererwtencurry	Gerecht van kikkererwten, doperwten, tomaat en aubergine, gegaard in kokosmelk met onder andere chilipeper en knoflook
Kip kerrie masala	Masala is een mengsel van geroosterde en gemalen kruiden die in de Surinaamse keuken veel gebruikt wordt. Kip, ui, aardappelen en kousenband krijgen hierdoor een authentieke smaak
Lamsstoverij	Stoofschotel met lamsvlees, ui, tomatensaus en juspoeder op smaak gebracht met diverse kruiden
Linzenschotel	Een heerlijk vegetarisch gerecht bestaande uit linzen, een mix van verschillende groentes
Oriëntaalse runderstoofschotel	Rundvlees gestoofd met uien in een saus van gembersiroop, ketjap, knoflook, kokos en diverse kruiden
Paella kip	Authentiek Spaans rijstgerecht met kip, paprika, ui en doperwten
Paella (vegetarisch)	Vegetarische variatie op Spaanse rijstgerecht doperwten, wortel, paprika, snij- & witte bonen

Penne stroganoff (vegetarisch of met kip)	Langwerpige buisjes pasta in een saus van tomaat met champignons, paprika, ui, gekruid met o.a. knoflook en chilipeper
Stukjes in ketjapsaus (vegetarisch)	Vegetarische reepjes in ketjapsaus
Surinaamse bruine bonen met kip	Kip gestoofd met bruine bonen, tomaat en ui in een saus van tomaat en specerijen
Surinaamse pastei met kip	Hartige pastei met vulling van zoete aardappel, paprika, bloemkool, sugar snaps. Vulling wordt gestoofd in een mengsel van kokosmelk, gula djawa en groen curry pasta
Vegetarische lasagne	Pastagerecht bestaande uit laagjes pasta, met vegetarische bolognesesaus en bechamelsaus en kaas
Vegetarische penne arrabbiata volkoren	Een licht pittige volkoren buisjes pasta gerecht met tomaat en paprika
Vegetarische witlofschotel	Een schotel van witlof, aardappelschijfjes en vegan stukjes in een heerlijke crèmesaus
Veggie kerrie masala	Authentiek gerecht met veggie blokjes in een gekruide saus met aardappelen, kouseband, ui en tomaten
Witte bonenschotel vegetarisch	Peulvruchten gerecht van witte bonen met pulled oats, ui, paprika, knoflook, tomatensaus en een snufje cayennepeper

Zetmeel

Couscous	Graanproduct gemaakt van tarwemeel en water, kleine korrels, gekruid met gember, komijn en chili
Pommes Duchesse	Gebakken rozetjes, gemaakt van aardappelpuree
Stamppot vier seizoen	Stamppot van andijvie, prei, tomaat, appel en kaas
Quinoa	Het zaad van de Quinoa plant lijkt op graankorrel, maar het is geen graansoort. Het is een glutenvrij zetmeelproduct. Quinoa is een bron van eiwit en vezels en wordt gegeten net als rijst of couscous
Aardappel bonne femme (vegetarisch)	Gebakken kriel met doperwten, wortelen, ui, champignons

Groenten en rauwkost

Macedoine	Groentemix van wortel, tuinerwten, snijbonen, tuinbonen en selderij
Ratatouille	Paprika groen, rood en geel, aubergine, courgette, uien en vleestomaat
Sambal Goreng boontjes	Ietwat pittig groentegerecht met sperziebonen, sambalsaus, kokosmelk, paprika en ui
Surinaamse spitskool	Spitskool met ui en tomaat, gekruid met kerrie masala en knoflook
Twentse salade	Witte kool, komkommer, appel, perzik, ananas, winterpeen en paprika rood

Een aantal gerechten uit deze menuwijzer is pittig gekruid. Door middel van het pepertjes symbool geven we een indicatie van de mate van scherpthe voor onze gemiddelde consument.

 Pittig

 Zeer pittig

Informatie?

Bij vragen of onduidelijkheden kun je met ons in contact komen via de besteller van jouw afdeling.

Ook kun je bellen of mailen met de binnendienst van Distrivers

E-mail: binnendienst@distrivers.nl

Telefoon: 0528-229260

www.distrivers.nl
binnendienst@distrivers.nl
0528 - 229 260

Distrivers
De stroom 5
7901TG Hoogeveen

