

Portietabel

Warme maaltijd

lekker  verantwoord.



Gerecht	Portie p.p.	1 persoon			4 personen			6 personen		
		Vers	Pankl.	K-e-k	Vers	Pankl.	K-e-k	Vers	Pankl.	K-e-k
Voorgerechten										
Soep	200 ml	200 ml		200 ml	800 ml		800 ml	1200 ml		1200 ml
Maaltijdsoep	300 ml	300 ml		300 ml	1200 ml		1200 ml	1800 ml		1800 ml
Salade	80 g	100 g	80 g	80 g	400 g	320 g	320 g	600 g	480 g	480 g
Hoofdmaaltijd										
Vlees	80 g	100 g		80 g	400 g		320 g	600 g		480 g
Vlees in saus ¹	150 g	150 g		150 g	600 g		600 g	900 g		900 g
Kip	80 g	100 g		80 g	400 g		320 g	600 g		480 g
Kip in saus	150 g	150 g		150 g	600 g		600 g	900 g		900 g
Vis	80 g	100 g		80 g	400 g		320 g	600 g		480 g
Vis in saus	130 g	130 g		130 g	520 g		520 g	780 g		780 g
Groente, harde ² , zonder saus	150 g*	200 g	180 g	150 g	800 g	720 g	600 g	1200 g	1080 g	900 g
Groente, harde ² , met saus	150 g*	200 g	180 g	150 g	800 g	720 g	600 g	1200 g	1080 g	900 g
Groente, blad ³ , zondersaus	150 g*	300 g	275 g	150 g	1200 g	1100 g	600 g	1800 g	1650 g	900 g
Groente, blad ³ , met saus	150 g*	300 g	275 g	150 g	1200 g	1100 g	600 g	1800 g	1650 g	900 g
Aardappelen, gekookt	150 g	200 g	180 g	150 g	800 g	720 g	600 g	1200 g	1080 g	900 g
Aardappelen, gebakken	150 g	200 g	180 g	150 g	800 g	720 g	600 g	1200 g	1080 g	900 g
Aardappelpuree	150 g	200 g	180 g	150 g	800 g	720 g	600 g	1200 g	1080 g	900 g
Stamppot	300 g	350 g	320 g	300 g	1400 g	1280 g	1200 g	2100 g	1920 g	1800 g
Rijst	150 g	75 g		150 g	300 g		600 g	450 g		900 g
Pasta	150 g	75 g		150 g	300 g		600 g	450 g		900 g
Eénpansgerecht ⁴	300 g			300 g			1200 g			1800 g
Bijgerechten										
Rauwkost	80 g	80 g	80 g	80 g	320 g	320 g	320 g	480 g	480 g	480 g
Appelmoes	100 g	100 g		100 g	400 g		400 g	600 g		600 g
Sauzen										
Jus	50 ml	50 ml		50 ml	200 ml		200 ml	300 ml		300 ml
Spaghettisaus	100 ml	100 ml		100 ml	400 ml		400 ml	600 ml		600 ml
Pindasaus	100 ml	100 ml		100 ml	400 ml		400 ml	600 ml		600 ml
Dressing / slasaus	15 ml	15 ml		15 ml	60 ml		60 ml	90 ml		90 ml
Overige sauzen	50 ml	50 ml		50 ml	200 ml		200 ml	300 ml		300 ml
Nagerechten										
Fruit	1 st.	1 st.	100 g		4 st.	400 g		6 st.	600 g	
Zuiveldessert	150 ml	150 ml		150 ml	600 ml		600 ml	900 ml		900 ml

Pankl. = Panklaar | K-e-k = Kant-en-klaar | ¹ Zoals goulash, boeuf bourguignon | ² Zoals broccoli, boontjes, worteltjes | ³ Zoals spinazie, andijvie | ⁴ Zoals nasi of bami | *Het Voedingscentrum adviseert 250 g groenten per dag te eten. Serveer groente ook als tussendoortje of bij de broodmaaltijd.

Uitleg

In deze tabel vind je de standaard portiegroottes zoals ze gehanteerd worden in de zorg. Het is een richtlijn. Stem de portiegroottes af op de behoefte van jouw eigen cliënten. Onder 'vers' wordt een vers en onbewerkt product verstaan. De aangegeven hoeveelheid is een gemiddelde, inclusief eventueel snijafval, om uiteindelijk tot de bereide portiegrootte te komen. Bekijk onze groentewijzer voor de precieze benodigde hoeveelheid per groentesoort.