



Dit formulier graag ingevuld mailen naar info@hetpannetje.nl of bel naar 06 – 2239 7591

Gegevens deelnemer:

Naam: _____

Adres: _____

Postcode, woonplaats: _____ in _____

Telefoonnummer: _____

Emailadres: _____

Abonnement keuze

Abonnement-4:

bestaande uit 4 maaltijden per week à ± 350 gram per gerecht voor **€ 28,00 per week** exclusief bezorgkosten*

Abonnement-5:

bestaande uit 4 maaltijden per week à ± 350 gram per gerecht + 1 soep voor **€ 32,00 per week** exclusief bezorgkosten*

* *Bezorgkosten bedragen € 1,50 per week voor Heijningen en Oudemolen; € 2,50 per week voor Dinteloord, Klundert, Oud Gastel en Willemstad. In Fijnaart wordt gratis bezorgd.*

Ingangsdatum abonnement: _____

Abonnement opzeggen kan wekelijks met een opzegtermijn van 2 weken.

Betaling:

Contant, bij levering maaltijden

Vooraf via een betaalverzoek

Ik heb dieetwensen en/of last van allergieën:

Nee

Ja, te weten: _____

Wat ik heel graag eet (zie voor inspiratie de achterzijde)

Wat ik echt niet lekker vind (zie voor inspiratie de achterzijde)

Ik houd van (licht) pittig eten:

Nee

Ja

www.hetpannetje.nl

E: info@hetpannetje.nl

T: 06 – 2239 7591

Ons bezorggebied is: Dinteloord, Fijnaart, Heijningen, Klundert, Oud Gastel, Oudemolen, Willemstad



Bereiding

Onze gerechten kunnen worden bereid in olijfolie, zonnebloemolie, kokosolie, sesamolie, wokolie, walnotenolie en/of boter.

Verder kunnen onze gerechten een van onderstaande producten bevatten:

Fruit

Abrikozen, ananas, appel, banaan, bessen, citroen, druiven, kersen, kiwi, limoen, mango, peer, perzik, pruimen, rozijnen, sinaasappel, vijgen

Groenten

Andijvie, asperges, aubergine, avocado, bieten, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, botersla, broccoli, bruine bonen, champignons, Chinese kool, courgette, doperwtten, edamame bonen, ijsbergsla, kidneybonen, kikkererwtten, knoflook, knolselderij, komkommer, koolrabi, lente ui, limabonen, linzen, mais, paddenstoelen, paksoi, paprika, pastinaak, pompoen, postelein, prei, rabarber, radijs, ratatouille, rodekool, rucola sla, savooiekool, snijbonen, soja bonen, sperziebonen, spinazie, spitskool, spliterwtten, spruiten, tomaten, tuinbonen, ui, veldsla, venkel, winterpeen, witlof, witte bonen, witte kool, zoete aardappel, zuurkool, zwarte bonen, stoofperen

Koolhydraten

Aardappelen (gebakken, gekookt, gepureerd), bloem, couscous, gnocchi, krieltjes (gebakken, gekookt), lasagne, maïzena, paneermeel, pasta: farfalle (vlinders), pasta: fusilli (spiral), pasta: macaroni, pasta: penne, pasta: ravioli, pasta: spaghetti, pasta: tagliatelle, pasta: tortellini, pitabroodjes, quinoa, rijst (basmati, wit, zilvervlies), risotto, roggebrood, Turks brood, wraps/tortilla

Kruiden / smaakmakers

Augurken, azijn, balsamico, basilicum, bieslook, chili, dille, gember, honing, kaneel, kardemon, kerrie, ketchup, ketjap, knoflook, kokos, komijn, koriander, kruidnagel, kurkuma, laurier blaadjes, nootmuskaat, oregano, paprika, peper, peterselie, rode peper (vers), rozemarijn, sambal, sojasaus, steranijs, tijm, vanille, venkelzaad, zilveruitjes, zout

Noten en zaden

Amandelen, cashewnoten, chiazaad, hazelnoot, lijnzaad, paranoten, pecannoten, pijnboompitten, pinda's, pistachenoten, pompoenpitten, sesamzaad, walnoten, zonnebloempitten

Vis

Ansjovis, garnalen, kabeljauw, krab, pangasius, sardientjes, schelpdieren, tilapia filet, tonijn, zalm

Vlees

Gepaneerd vlees, hert, kalf, kalkoen, kip, konijn, lam, rookworst, rund, saucijsjes (varken/rund), varken, wildzwijn

Zuivel

Crème fraîche, ei (kip), fetakaas, geitenkaas, Griekse yoghurt, hüttenkäse, kaas (jong, jong belegen, belegen, oud), koffieroom, kookroom, mascarpone, melk, mozzarella, Parmezaanse kaas, ricotta, roomkaas, slagroom, yoghurt (mager, halfvol, vol), zure room