'T PANNETJE

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-4a:
bestaande uit 4 maaltijden per week à ± 350 gram per gerecht voor **€ 30,00 per week** exclusief bezorgkosten*

□ Abonnement-4b:
bestaande uit 4 maaltijden per week à ± 500 gram per gerecht voor **€ 40,00 per week** exclusief bezorgkosten*

□ Abonnement-5:
bestaande uit 4 maaltijden per week à ± 350 gram per gerecht + 1 soep voor **€ 34,50 per week** exclusief bezorgkosten*

□ Abonnement-6, anders namelijk: _____

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

Ingangsdatum abonnement: _____
Abonnement opzeggen kan wekelijks met een opzegtermijn van 2 weken.

Betaling:
□ Contant, bij levering maaltijden □ Vooraf via een betaalverzoek

Zoutarm: □ Ja □ Nee

Ik houd van (licht) pittig eten: □ Nee □ Ja

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

_____

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

_____

'T PANNETJE

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, doperwten, edamame bonen, ijsbergsla, kidneybonen, kikkererwten, 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, spliterwten, 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 (spirali), 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

www.hetpannetje.nl E: info@hetpannetje.nl T: 06 – 2239 7591

Bezorging: Dinteloord, Fijnaart, Heijningen, Klundert, Oud Gastel, Stampersgat, Oudemolen, Noordhoek, Willemstad