

Deli

FOCUS

Een thema onder de loep



Voeding in de
educatieve sector

DeliXL



First for
Foodservice

Om de schoolstart in goede banen te leiden, kunt u op Deli XL rekenen.

“Terug naar school” is hét moment van het jaar dat u niet uit het oog mag verliezen. Om u te helpen bij de planning en organisatie hebben wij in deze splinternieuwe Deli Focus zoveel mogelijk ideeën verzameld over voeding in de educatieve sector.

Samen streven wij naar een evenwichtige voeding.

Vanzelfsprekend ligt de opvoeding in de eerste plaats in handen van de ouders. Maar voor de school, en voor de refters in het bijzonder, is daar zeker een aanvullende rol weggelegd. Vergeet niet dat onze kinderen een groot deel van hun leven op school doorbrengen, van de crèche tot de universiteit.

Profiteer van de schoolstart om nieuwe dingen te proberen

We kunnen helaas de unanieme vaststelling van gezondheidsspecialisten niet ontkennen: jongeren van alle leeftijden voelen zich onverbiddelijk aangetrokken tot junkfood. Dat wil echter niet zeggen dat we ons daar moeten bij neerleggen. Door te variëren en te spelen met kleur en originaliteit kunt u hen gunstig beïnvloeden. Om u daarbij te helpen, hebben we enkele artikelen, goeie tips en suggesties voor bereidingen bij elkaar gezocht. Laat u gerust inspireren!

Smaken ontdekken!



Vanaf hun eerste levensjaren zijn ze klaar om een “bibliotheek van smaken” te ontwikkelen.

Laat hen eerst de 4 basissmaken ontdekken: zoet (honing), zout (ham), bitter (pompelmoes) en zuur (citroensap). Daarna kunt u hun “smaakbibliotheek” beetje bij beetje uitbreiden.

Alles is nieuw. Pofiteer ervan om hen alles te laten ontdekken.

Maar niet om het even hoe: telkens één smaak per keer. Voor groenten kunt u bv. beginnen met soorten die van nature zoet zijn: wortelen, pompoenen...

Meer ‘verrassende’ soorten, zoals broccoli, kunt u presenteren in een vorm waarmee ze wel al vertrouwd zijn: puree. Zodra ze de smaak gewend zijn, zal het voor hen makkelijker zijn om de groente zonder toevoegingen te aanvaarden.

Dwing hen nooit hun hele bord leeg te eten.

Die gewoonte zet eerder aan tot te veel eten, los van hun honger. Dat kan lijden tot overgewicht.

Het voornaamste is dat ze alles leren te proeven.



1675
■ Cacao Nesquik Plus 12x1kg
NESTLE
Per karton



100516
■ Petit Gervais met aardbei om te drinken 24x100g
DANONE
Per karton



1974
■ Halfvolle melk UHT 12x1L
BEST OF
Per karton

Fruit: lekker gezond

Uit enquêtes blijkt dat de favoriete desserts van kinderen vooral pudding en chocolade zijn in plaats van fruit. U kunt het fruit wel presenteren op een originele manier: taartjes, clafoutis, compote of vruchtensalade. Of maak een spiesje met vers fruit bestrooid met kokos. Denk er ook aan om fruit te verwerken in warme gerechten. De combinatie van zoet en zout heeft iets speels en daar houden ze wel van.



Eet ook de schil van de appel, want daarin zitten de meeste vitaminen

Peren bevatten een belangrijke hoeveelheid calcium en worden daarom vaak aanbevolen voor kinderen

De banaan, rijk aan vitaminen en sporenelementen, is een echte schat aan energie

157022
■ Appelen Jonagold
70/75 (6st/kg)
 Per schaalpje

157587
■ Peren Doyennes
60/65 kist van 6,5kg
(+/- 35st)
 Per kist

157002
■ Bananen
ALLGRO
 Per kilo

Het beste van onze warme maaltijden



302009
■ Gebakken nuggets van kipfilet 250x20g
PERE DODU
 Per karton



386686
■ Vissticks zonder graten 200x50g
MC CAIN
 Per karton



5482
■ Appelsap
30x20cl
VARESA
 Per karton



531283
■ Vitabis 16x175g (175g=6x2st)
LU
 Per karton



552
■ Petit Nova met fruit
20% 48x60g
NOVA
 Per karton



350033
■ Erwten & jonge wortelen
50/50 4x2,5kg
CHEF'S SMART CHOICE
 Per karton

Alles leren proeven!



Bij kinderen is alles een kwestie van aanleren

Baby's worden geboren met een natuurlijke voorkeur voor zoete smaken. Simpelweg omdat moedermelk lichtjes zoet smaakt.

Wil je die neiging veranderen, dan moet je dat aanleren. Er is geen keuze.

De mens is een alleseter en moet dus alles eten voor een gezond en evenwichtig leven.

De kleinsten hebben een natuurlijke neiging om zich af te keren van onbekende smaken.

Om die weigerachtige houding te veranderen, moeten kinderen het gewoon worden zich meer open te stellen voor nieuwe dingen. Het is vanzelfsprekend veel makkelijker

hen pizza en frieten te laten eten dan vis en groenten. Dus moet u het slim aanpakken, door bv. cake met geitenkaas en courgette te maken. Of lasagne met zalm.

Flessenwater en een stroom aan minisapjes



■ 645301
Mineraalwater 24x33cl
SPA REINE
Per tray



242303
■ **Vers sinaasappelsap 250ml**
MON VERGER
Per fles

Essentieel, het ontbijt



569303
■ **Ontbijtgranen Crunch 14x375g**
NESTLÉ
Per karton



560074
■ **Cereal To Go Corn flakes 24x30g**
KELLOGG'S
Per karton

Gezond en gevarieerd: snacks en tussendoortjes



1607
■ **Flan vanille 780g**
ALSA
Per doos



100336
■ **Rijstap 12x95g**
GERVAIS
Per karton

Evenwichtige tips

- Voorzie een bron van proteïnen bij elke maaltijd: denk bv. aan peulvruchten.
- Geef eerder de voorkeur aan donkergroene groenten en oranjeleurig(e) fruit en groenten. Zij bevatten veel meer vitaminen.
- Maak voedzame desserts klaar.

Iedereen soep!



Soep, handig om hen groenten te laten eten

614867
■ **Tomatensoep**
10kg
KNORR
Per emmer



Balletjes of croutons toevoegen en u hebt meteen variatie

4325
■ **Soepballetjes**
6x850g
KNORR
Per karton



4 verschillende mengelingen voor een variëteit aan plezier

350070
■ **Soepgroenten 4 soorten**
4x2,5kg
CHEF'S SMART CHOICE
Per karton

Chef's
Smart
Choice



Ze houden van boterhammen met La Vache qui rit bij hun soep

409
■ **La Vache qui rit 4 Sterren**
80x17,5g
LA VACHE QUI RIT
Per doos



8912
■ **Vanille-ijs met chocoladelaag**
40x60ml
YSCO
Per karton



360028
■ **Vanille en aardbei**
ijsbeker 36x100ml
YSCO
Per karton

Interview



Paul Meersman (en zijn team), keukenverantwoordelijke in het Heilig-Hartcollege in Waregem, klant van Deli XL.

“De leerlingen zijn veeleisender geworden. Je moet vandaag geen hutsepot meer voorschotelen.”

Het Heilig-Hartcollege in Waregem telt zo'n 1600 leerlingen, gespreid over 6 leerjaren van het middelbaar. Dagelijks bereiden keukenverantwoordelijke Paul Meersman en zijn koksteam (Christa Vandeputte en Katrien Desimpelaere) zo'n 1300 maaltijden. Paul licht toe wat daar zoal bij komt kijken.

We stellen elke twee maanden onze menu's op. Sowieso staat er elke dinsdag of donderdag friet op het menu en op vrijdag is er regelmatig vis. Menu's die populair zijn, komen vaker terug. Zo zijn o.a. spaghetti, kip met currysaus, friet met gemarineerde biefstuk en pizza de absolute toppers.”

“Als kok moet je ook bij je klanten gaan luisteren”

“De Menumand van Deli XL is heel handig om nieuwe dingen te ontdekken. Zo hebben we onlangs op de beurs Kip Tikka Massala aangekocht. Het valt goed in de smaak. Leerlingen hebben graag eens wat anders en wij staan altijd open voor vernieuwing. De folders van Deli XL komen daar erg bij van pas.”

“Rode soep is populairder dan groene soep”

“Tomatensoep is de favoriete soep van zowat alle leerlingen. In het algemeen zijn alle roodkleurige soepen meer geliefd. Het zit vaak ook in de details. Je kan met simpele dingen zorgen voor variatie: balletjes in de soep, croutons of wat verse peterselie. Vanaf volgend schooljaar willen we ook meer werk maken van de presentatie, bv. groenten of frietjes in een apart kommetje.”

“Leerlingen vragen zelf om gezonde voeding”

“We hechten als school veel belang aan evenwichtige en gezonde voeding. Kipnuggets of fishsticks worden bv. klaargemaakt in de combisteamers en niet gefrituurd. Voor het dessert hebben de leerlingen elke dag de keuze tussen fruit, yoghurt of een koekje. En om 10u is er ook altijd fruitverkoop. Dat loopt erg goed.”

Verleiden door een maximum aan variëteit!



Ongezonde voeding ligt overal op de loer!

Zodra ze "groot" zijn geworden, hebben ze geen zin meer in boterhammen die klaargemaakt zijn door de ouders. 10 minuten extra slaap opofferen om ze zelf te smeren, is ook geen optie. En voor een warme maaltijd is het uitgesloten bij de leerkrachten of de kleintjes te gaan zitten. Resultaat? De vlucht 's middags richting fastfood en naburige frituurgelegenheden.

Stel gezonde, originele en leuke alternatieven voor.

Introduceer "fastgood": snelle en kleurrijke woks. Installeer een soepbar. Voorzie originele combinaties: maïs/noten, gerookte schelvis/kokosmelk... Stel gastronomische weken voor: Italiaans, Braziliaans, Thais... Richt een hoekje in voor afhaalgerechten... Het is minder duur dan bij de concurrenten buiten de school.

Creëer een omgeving die meer weg heeft van een cafetaria dan van een kantine.

Op een plaats die enkel voor hen bestemd is, met moderne kleuren en kleine ronde tafels. Om zotte kosten te vermijden, kunnen decoratieve elementen ingezameld worden en kan iedereen een woensdagnamiddag komen helpen met schilderen. De pubers en jonge volwassenen zullen veel minder geneigd zijn 's middags de school te verlaten!

Leer hen de Indische keuken kennen!



Jongeren zullen weg zijn van dit exotische en gekruide gerecht dat ook makkelijk om te eten is.

179125

■ **Kip Tikka
Massala 3kg**
DELASIA
Per schaalpje

4545

■ **Rijst 5kg**
UNCLE BEN'S
Per zak

Niet te missen: snacks voor lekkerbekken



1286

■ **Leo 32 stuks**
MILKA
Per doos



1465

■ **Honingkoek
parelsuiker 12x500g
(500g=21sn)**
VONDELMOLEN
Per karton



531357

■ **Wafel vanille
Winnie the Pooh**
32x1stuk
LOTUS
Per karton



531210

■ **Cent Wafers**
30x45g
LU
Per karton



1613

■ **Ice Tea perzik
niet bruisend**
24x33cl
LIPTON
Per tray

Zo maak je een geslaagd broodje!

102001 

■ **Gouda jong**
voorgesneden 50x20g
CHEF'S SMART CHOICE
Per schaalpje



110418

■ **Gekookte Meesterlijk ham 1/2 in sneetjes 500g**
IMPERIAL
Per stuk



779

■ **Margarine Norma 4x2,5kg**
VANDEMOORTELE
Per karton



119454

■ **Tonijnsalade 1,5kg**
HAMAL SIGNATURE
Per stuk



369102 

■ **Half wit stokbrood 26cm 60x135g**
CHEF'S SMART CHOICE
Per karton



240085

■ **Gemengde sla andijvie 500g**
ALLGRO
Per zakje



160225

■ **Spread du Chef salade 1,250kg**
LE COBOURG
Per stuk



573032

■ **Maïs Easybag 4x3L**
BONDUELLE
Per karton



Tips

- Om een broodje met tonijn een extra frisse toets te geven, voeg je simpelweg wat selder, gedroogde tomaatjes en koriander toe.
- Een meer originele 'Ham/kaas': voeg mosterd, honing, fijne plakjes appel en rauwe spinazieblaadjes toe.
- Voor een krokante americain volstaat het zonnebloempitten toe te voegen (boordevol mineralen en vitamine B en E).
- Mäiskorrels geven elk broodje meteen een knapperige frisheid.



Interview



Patrick Vanden Bergh. Baas van Clarie Catering en chef in het Centre Scolaire te Berlaymont, leverancier voor 1500 scholieren en klant van Deli XL.

“Ik maak enkel klaar wat ook mijn eigen kinderen lusten.”

Patrick Vanden Bergh leidt zowel het bedrijf Clarie Catering als het Centre Scolaire van Berlaymont. Die dubbele rol, baas/chef, laat hem toe zijn job op een globalere manier te vervullen.

“Een baas die zelf aan het fornuis staat, dat kom je niet zo vaak tegen. Maar de reden dat ons bedrijf het zo goed doet, is omdat ik echt een passie voor mijn vak heb. Elke ochtend om 4 uur begin ik de dag vol enthousiasme. Bovendien hou ik van de jeugd. Elke maaltijd bereid ik met uiterste zorg. Ik vraag me altijd af of mijn eigen kinderen ook zouden lusten wat ik klaarmaak. Zowel op het vlak van smaak als voedzaamheid. Om zeker te zijn dat mijn bereidingen aan de voorgeschreven regels voldoen, vraag ik altijd raad aan gezondheidsspecialisten wanneer ik nieuwe maandmenu's opstel.

De evenwichtigheid van de voeding wordt gecontroleerd door een kinderarts voor de kleintjes en door een diëtist (de ouder van een leerling) voor de ouderen.

Beiden gaan na of de principes van de voedselpiramide worden nageleefd. Maar eerlijk gezegd, kan dat de pubers niet veel schelen. Ze voelen zich van nature meer aangetrokken tot wat eigenlijk minder gezond voor ze is. Het probleem in Berlaymont is dat er een selfservicesysteem is. De leerlingen hebben de keuze tussen diverse warme en koude maaltijden en broodjes. Vooral wanneer we pizza's of hamburgers serveren, hebben ze geen oog voor andere dingen die op het menu staan.

Om de “schade” enigszins te beperken, geven we nooit gefrituurde voeding. We verkiezen een keuken gebaseerd op de oven, wat veel gezonder is.

Alle deskundigen zullen dit bevestigen: kinderen zijn vaak heel afkerig van dingen die ze niet kennen, nieuwigheden. Zo hebben we bv. een keer zuurkool geserveerd. “Die schotel met algen willen we niet meer voor onze neus zien”, was de reactie. Het is niet altijd even makkelijk om hen tevreden te stellen...”

De Menumanden

Ideaal om tijd én geld te besparen!

Om een volledig menu te bestellen, hoeft u slechts één referentie door te geven. De bereiding is een waar genoegen, net als de prijs.

981056

VISKROKANTJES MET SPINAZIE EN AARDAPPELPUREE



50 MENU'S
Leveringsdatum: 15/08 tot 30/09

Een leuke combinatie: een goeie manier om hen vis te doen eten!



7434

■ **Rauwe
gepaneerde vis
50g zonder
graten 5 kg
ALL FREEZ**

15000

■ **Kant-en-klare
aardappelpuree
2x2,5kg
CHEF'S SMART
CHOICE**

350312

■ **Spinazie met
room
4x2,5kg
BONDUELLE**

Gebruiksaanwijzing.

De puree, in een kookpot

1. Breng water aan de kook. Neem vervolgens de pot van het vuur.
2. Voeg beetje bij beetje de inhoud van een zakje toe en roer stevig met een klopper.
3. De puree is klaar om op te dienen. Naargelang de gewenste textuur kunt u nog kokend water toevoegen. Voor de smaak kunt u er nog boter, room of eigeel bijdoen.

2,5 kg puree in poedervorm = 14 kg klaargemaakte aardappelpuree

Viskrokantjes

In de friteuse: 5 minuten op 180°
In de pan: 5 minuten aan elke kant

FOODCOST: 1,11€*

*Schatting zonder tariefverbinten

981057

KIPPENNOOTJE MET FUSILLI EN ROERBAK-GROENTEN CAMPAGNARDE



50 MENU'S
Leveringsdatum: 15/08 tot 30/09

Een kleurrijk gerecht met kip: nét wat ze graag hebben

301000

■ **Kippennootjes
IQF 100x50g
VOLYS**

4414

■ **Fusilli
tricolore 3kg
HONING PROF.**

387239

■ **Roerbak-
groenten
campagnarde
4x2,5kg
BONDUELLE**

Gebruiksaanwijzing.

Kippennootjes

Dit product is al gebakken en hoeft enkel nog opgewarmd te worden. Het bestaat uit malse en sappige stukken vlees. Makkelijk te verdelen: 1 à 2 stuks per persoon.

Roerbakgroenten campagnarde

Een mengeling van gesneden sperziebonen, boterbonen, wortelstaafjes, vorgebakken blokjes aubergine en ui. Om tijd te winnen, laat u de groenten daags tevoren ontdooien in een koelkamer op +3°C met 10g zout/kg. Pas daarna brengt u ze op kamertemperatuur.

Fusilli

Gekrulde pasta in 3 kleuren. Laat 9/10 minuten koken, mits af en toe roeren, in een grote hoeveelheid licht gezouten kokend water. 3 kg = 30 porties

FOODCOST: 2,17€*

Deli XL, uw partner om elke leeftijdsgroep tevreden te stellen

ALGEMEEN NUMMER

Tel. +(0)3 250 62 00
Groep 1: Tel. +(0)3/250 62 02
Groep 2: Tel. +(0)3/250 62 01



Klik, bestel, u bent geleverd!
Zoekt u een product?
Raadpleeg onze onlinecatalogus www.delixl.be



Aanbiedingen geldig zolang de voorraad strekt vergissingen en weglatingen voorbehouden.
Verantwoordelijk uitgever: Th. LEGAT - Thuin
Prijzen in euro exclusief btw - Btw België 6% - 21% / Lux 3% - 15%