



## SCHOOLSOEPIE

### Ingrediënten & voedingswaarden soepies

#### Bloemkool

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische bloemkool 36%, biologische ui, biologische prei, zout, natuurlijk aroma, plantaardige olie: raapzaad, paprika, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	78/19
Vet	0,48 g
waarvan verzadigd	0,03 g
Koolhydraten	2,85 g
waarvan suikers*	1,53 g
Eiwitten	1,17 g
Zout	0,20 g

#### Broccoli

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische broccoli 33%, biologische courgette, lente ui, limoensap, zout, natuurlijk aroma, plantaardige olie: raapzaad, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	85/21
Vet	0,81 g
waarvan verzadigd	0,15 g
Koolhydraten	1,26 g
waarvan suikers*	0,43 g
Eiwitten	1,56 g
Zout	0,20 g

## Courgette & Spinazie

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische courgette 28%, biologische spinazie 12%, biologische ui, zout, natuurlijk aroma, citroensap, plantaardige olie: raapzaad, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	82/20
Vet	0,57 g
waarvan verzadigd	0,04 g
Koolhydraten	2,34 g
waarvan suikers*	0,65 g
Eiwitten	1,13 g
Zout	0,20 g

## Doperwten & Courgette

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische courgette 27%, biologische doperwt 15 %, biologische bleekselderij, lente ui, limoensap, zout, natuurlijk aroma, plantaardige olie: raapzaad, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	112/27
Vet	0,51 g
waarvan verzadigd	0,04 g
Koolhydraten	3,81 g
waarvan suikers*	0,95 g
Eiwitten	1,64 g
Zout	0,20 g

## Paprika & Tomaat

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische tomaat 42%, biologische paprika 18%, biologische sjalot, zout, natuurlijk aroma, balsamico azijn, plantaardige olie: olijf, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	112/27
Vet	0,59 g
waarvan verzadigd	0,11 g
Koolhydraten	4,37 g
waarvan suikers*	3,11 g
Eiwitten	1,01 g
Zout	0,19 g

## Pompoen

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische pompoen 32%, biologische tomaten, biologische bleekselderij, zout, natuurlijk aroma, plantaardige olie: raapzaad, ui, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	104/25
Vet	0,59 g
waarvan verzadigd	0,05 g
Koolhydraten	4,16 g
waarvan suikers*	2,05 g
Eiwitten	0,76 g
Zout	0,20 g

## Tomaat

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische tomaten 58%, biologische sjalot, tomatenpuree, zout, natuurlijk aroma, plantaardige olie: olijf, balsamico azijn, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	101/24
Vet	0,50 g
waarvan verzadigd	0,07 g
Koolhydraten	3,95 g
waarvan suikers*	3,19 g
Eiwitten	1,05 g
Zout	0,20 g

## Wortel

**Ingrediënten:** groentebouillon (water, prei, wortel, ui, selderij), biologische wortel 28%, biologische tomaat, lente ui, sinaasappelsap, limoensap, zout, natuurlijk aroma, plantaardige olie: raapzaad, kruiden en specerijen.

<b>Voedingswaarde (gemiddeld per 100g)</b>	
Energie (KJ/Kcal)	60/14
Vet	0,46 g
waarvan verzadigd	0,04 g
Koolhydraten	1,91 g
waarvan suikers*	1,18 g
Eiwitten	0,69 g
Zout	0,20 g

\* Enkel van nature aanwezige suikers. Onze soepies zijn 100% plantaardig.