

MENU 1:



ONTBIJT

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en appelstroop
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Een geschilde appel in partjes
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- 2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje; 1 met pinda kaas zonder suiker en zout en 1 met zuivelspread
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Een schaalpje druiven
- Een bekertje thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- Een half varkensfiletlapje (50 gram), 1-2 opscheplepels doperwten en 1-2 opscheplepels zilvertviesrijst met een 1 eetlepel kerriesaus
- Een bekertje water

MENU 2:



ONTBIJT

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en plakjes banaan
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- 2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje; 1 met een omelet van 1 ei en 1 met stukjes aardbei
- Een bekertje water

TUSSENDOOR

- Een paar door midden gesneden kerstomaatjes
- Een bekertje thee of water

WARME MAALTIJD

- 1-2 opscheplepels (volkoren)spaghetti (50-100 gram) met Bolognaisesaus en een paar plakjes komkommer en kerstomaatjes (50 gram)
- Een bekertje water
- Een schaalpje magere yoghurt (150 ml) met blokjes peer

MENU 3:



ONTBIJT

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en notenpasta zonder suiker en zout
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Een geschilde peer in partjes
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- Een tosti van 2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje, zuivelspread en een halve tomaat in plakjes ertussen
- Een bekertje water

TUSSENDOOR

- Een schaalpje magere yoghurt (150 ml) met een halve sinaasappel in blokjes

WARME MAALTIJD

- Wokschotel met vegetarische mix en 1-2 opscheplepels aardappelpartjes (50-100 gram)
- Een bekertje water

MENU 4:



ONTBIJT

- Een stukje (Turks) brood (35 gram) met plantaardige margarine uit een kuipje en wat notenpasta zonder suiker en zout
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- 2 stukjes (Turks) brood (70 gram) met plantaardige margarine uit een kuipje en plakjes komkommer en tomaat, en een stuk brood met plantaardige margarine uit een kuipje en hummus zonder zout
- Partjes sinaasappel
- Een bekertje ayran (150 ml) zonder zout

TUSSENDOOR

- 3 gedroogde abrikozen
- Een bekertje thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- Stukje gebakken vis (50 gram) met 1-2 opscheplepels (volkoren) couscous of bulgur (50-100 gram) met 1-2 opscheplepels prei
- Een bekertje water

TUSSENDOOR

- Schijf watermeloen
- Een bekertje water

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Je kind heeft nog wel extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is. Gebruik bij de warme maaltijd één eetlepel vloeibaar bak- en braadvet voor de bereiding.