

MENU 1:



ONTBIJT

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en jam (zonder suiker) of fijn gemaakt vers fruit
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een fruithapje van 3 lepeltjes klein gesneden peer
- Een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en notenpasta zonder zout en suiker
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

WARME MAALTIJD

- 1 eetlepel rundergehakt (goed gaar), 3 eetlepels gekookte bloemkool met 2 eetlepels geprakte aardappel en een eetlepel jus
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

MENU 2:



ONTBIJT

- Een bordje pap van opvolgmelk en dessertrijst
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een fruithapje, bijvoorbeeld stukjes banaan
- Een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en een omelet van 1 ei
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een reepje (mais)brood
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

WARME MAALTIJD

- 1 eetlepel vette vis met 4 eetlepels gestoofde pompoen met tomaat gemengd met 2 eetlepels gekookte (zilvervlies)rijst
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

MENU 3:



ONTBIJT

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en appelstroop
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een bekertje thee zonder suiker

TUSSEN DE MIDDAG

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en geraspte wortel
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een fruithapje, bijvoorbeeld 3 lepeltjes grof gesneden aardbeien
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

WARME MAALTIJD

- Een stampotje van 3 eetlepels geprakte aardappel met 4 eetlepels gare spinazie en 1 eetlepel reepjes omelet
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

MENU 4:



ONTBIJT

- ½ -1 bruine boterham met plantaardige margarine uit een kuipje en plakjes banaan
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een bekertje thee zonder suiker

TUSSEN DE MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met plantaardige margarine uit een kuipje en kruimige kaas
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een schaalte magere yoghurt
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

WARME MAALTIJD

- 1 eetlepel kleingesneden kipfilet (goed gaar), 3 eetlepels gare broccoli, gemengd met 2 eetlepels gare (volkoren)couscous of bulgur
- Een perzik in reepjes gesneden
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

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.