

DAGMENU-IDEËN VOOR EEN KIND VAN 10 MAANDEN

DAGMENU 1



OCHTEND

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

TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden peer
- Bekertje water

MIDDAG

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% notenpasta
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- Prak 1 eetlepel gaar rundergehakt fijn met een vork. Prak 3 eetlepels gekookte bloemkool en 2 eetlepels gekookte aardappel fijn. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het smeug te maken.
- Bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

DAGMENU 2



OCHTEND

- Bordje pap van opvolgmelk en haverhout
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Fruithapje van ½ perzik in kleine blokjes
- Bekertje water

MIDDAG

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

TUSSENDOOR

- Reepje bruinbrood
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- Prak 1 eetlepel gare makreel of zalm fijn met een vork. Prak 4 eetlepels gekookte pompoen en tomaat fijn. Geef er 2 eetlepels gare zilvervliesrijst bij. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

DAGMENU 3



OCHTEND

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% pindakaas
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

MIDDAG

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en en geprakte avocado
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden kiwi
- Bekertje lichte thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- Maak een stamppotje van 4 eetlepels gare en kleingesneden spinazie met 3 eetlepels zelfgemaakte aardappelpuree. Voeg een paar reepjes omelet toe. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

DAGMENU 4



ONTBIJT

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Bekertje water

MIDDAG

- Puntje bruin (Turks) brood of 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje. Beleg het met hüttenkäse en geraspte komkommer.
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels mango in kleine blokjes
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- Prak ½ gekookt ei fijn met een vork. Prak 4 eetlepels gekookte sperziebonen en geef er 2 eetlepels gekookte volkoren couscous bij. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- 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.