

MENU 1:



OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een fruithapje van 3 lepeltjes geraspte appel
- Een bekertje lauwe thee zonder suiker

TUSSEN DE MIDDAG

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

TUSSENDOOR

- Een korstje bruinbrood
- Een bekertje water

WARME MAALTIJD

- 1 eetlepel gestoofde kipfilet, 3 eetlepels kleingesneden gekookte broccoli en 2 eetlepels geprakte aardappel
- Voeg eventueel en klontje zachte margarine toe om het wat smeug te maken
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

MENU 2:



OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

TUSSENDOOR

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

TUSSEN DE MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en belegd met een plakje jonge 30+ kaas
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een stukje soepstengel
- Een bekertje lauwe thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- 1 eetlepel vette vis met 3 eetlepels gare wortel en 2 lepeltjes gekookte (zilvervlies)rijst gemengd met wat melk
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

MENU 3:



OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een reepje geroosterd bruinbrood
- Een bekertje water

TUSSEN DE MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en een beetje jam (zonder suiker)
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een fruithapje van een paar lepeltjes geprakte banaan
- Een bekertje bekertje lauwe thee zonder suiker

WARME MAALTIJD

- 4 eetlepels gepureerde bruine bonen gemengd met 2 eetlepels gare courgette en ontvelde stukjes tomaat
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

MENU 4:



OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

TUSSENDOOR

- Een bekertje lauwe (lichte) thee zonder suiker

TUSSEN DE MIDDAG

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

TUSSENDOOR

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

WARME MAALTIJD

- Eetlepel rul gebakken lamsgehakt, 3 eetlepels pompoen & wortel, 2 eetlepels gare (volkoren) couscous of bulgur
- Een bekertje water

AVOND

- Borstvoeding of fles 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.