

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.

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.

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

WARMER MAALTIJD

- Een half varkensfiletlapje (50 gram), 1-2 opscheplepels doerwitten en 1-2 opscheplepels zilvervliesrijst 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

WARMER 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

WARMER 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

WARMER 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.