



DAGMENU

12+ MAANDEN

Hoera, je kindje is alweer 1 jaar!
Je kindje zal op deze leeftijd steeds meer een eigen willetje krijgen. Blijf daarom lekker variëren met verschillende smaken en structuren.

7-8 UUR



ONTBIJT

250 ml borstvoeding of groeimelk en één sneetje bruin brood + margarine en beleg*.

10 UUR



TUSSENDOORTJE

Fijngesneden zachte stukjes fruit, een potje yoghurt, een minirijstwafeltje of een crakerkje met een bekertje water of lichte thee (ongesuikerd).

11-12 UUR



MIDDAG

Warme maaltijd met groenten, aardappelen /rijst/pasta en vlees/vis/vleesvervanger of een Olvarit groentemaaltijd en een bekertje water.

15-16 UUR



TUSSENDOORTJE

Fijngesneden zachte stukjes fruit of een Olvarit fruithapje en een bekertje water.

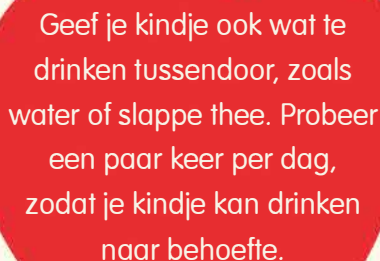
19-20 UUR



AVOND

250 ml borstvoeding of groeimelk en één sneetje bruin brood + margarine en beleg*.

Bekijk onze
website voor
beleg tips!



Geef je kindje ook wat te drinken tussendoor, zoals water of slappe thee. Probeer een paar keer per dag, zodat je kindje kan drinken naar behoefte.

*Enkele voorbeelden: smoorkaas, jonge Hollandse kaas, kippenwit, kalkoenwit, onvette ham, een beetje confituur en honing. Je kan die producten ook altijd combineren met wat rauwkost, bv. radijsjes met platte kaas.

