

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-8 jaar

Dagmenu 1



Ontbijt

- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker)
- Een beker halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker

Lunch

- Tosti van 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, een plakje 30+ kaas en plakjes banaan
- Rest van de banaan
- Een glas water

Tussendoor

- Halve appel in partjes
- Een glas lichte thee zonder suiker

Warme maaltijd

- **Penne met tonijn en roerbakgroente:**
2-3 opscheplepels volkoren penne met 3 opscheplepels groente en tonijn
- Een glas water
- Een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met halve appel in blokjes

Dagmenu 2



Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met hüttenkäse en 1 met 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker)
- Een beker halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een peer

Lunch

- **Lunchwrap met witte bonen en avocado:**
Kleine volkoren wrap met lepel groente, witte bonen en stukje avocado
- Een glas water

Tussendoor

- Een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met een mandarijn in partjes en handje rozijnen
- Een glas lichte thee zonder suiker

Warme maaltijd

- 2 kleine runder- of vegetarische (gehakt)balletjes (50 gram) met 2-3 opscheplepels sperzieboontjes en 2-3 opscheplepels aardappelpuree
- Een glas water

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-8 jaar

Dagmenu 3 v



Ontbijt

- Een klein bordje havermoutpap (150 ml) met blokjes appel
- Een glas water

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een schaaltje gehalveerde druiven

Lunch

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker) en 1 met 30+ geitenkaas
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Paar gedroogde dadels

Warme maaltijd

- 2-3 opscheplepel zilvervliesrijst, 1-2 opscheplepels bruine bonen met 2-3 opscheplepels kousenband of sperziebonen en tomaat

Dagmenu 4



Ontbijt

- **Abrikozenyoghurt met muesli:**
Een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 2 gedroogde abrikozen en 1 eetlepel muesli zonder toegevoegde suiker
- Een glas water

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- 1 volkoren knäckebröd met halvarine of margarine uit een kuipje en plakje 30+ kaas

Lunch

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje met 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker) en plakjes komkommer
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Schijf meloen

Warme maaltijd

- 2-3 opscheplepels volkoren noedels met 2-3 opscheplepels prei, paprika en taugé met 50 gram blokjes kipfilet
- Een mandarijn

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.