



## Dit eten & drinken we op de buitenschoolse opvang op een schooldag

We gaan er vanuit dat kinderen thuis en op school gemiddeld het volgende eten:

- Ontbijt met brood of yoghurt
- Tussendoortje rond 10u (fruit of een koek)
- Lunch met brood

Daarnaast eten kinderen 's avonds thuis ook nog het een en ander. Daarom bieden we op de buitenschoolse opvang maximaal het onderstaande aan.

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op de BSO aangeboden wordt. Dit betreft richtlijnen, waar we door omstandigheden voor individuele kinderen van afwijken (bv. na veel lichamelijke inspanning). In de kolom 'variatie' staan mogelijkheden om te variëren in het basisaanbod. In de kolom 'uitzondering' staan producten die we maximaal één keer per week aanbieden, bijvoorbeeld bij een feestje.

Tijdstip	Basis	Variatie	Uitzondering
15 uurtje	<b>1 volkoren boterham (evt. geroosterd) met dun laagje halvarine en beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) <b>OF</b> <b>Bakje yoghurt met 1 lepel muesli zonder suiker</b>  <b>Water</b> <b>Thee zonder suiker</b>	<b>2 knäckebröd met dun laagje halvarine en beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)  <b>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag</b> Kipfilet Kalkoenfilet Halva jam Appelstroop Vegetarische smeerworst Sandwichspread 20+ of 30+ kaas	
17 uurtje	<b>Groente en/of fruit</b> <b>OF</b> <b>Volkoren knäckebröd of roggebrood met dun laagje beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)	Dadels Gedroogde abrikoos Handje cranberries Handje ongezouten noten Volkoren soepstengel	<b>Max. 1 keer per week:</b> Volkoren maria koekje Naturel sultana Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Ontbijtkoek met minder suiker Rijstwafel Halve eierkoek Popcorn (zonder zout of suiker)