



Dit eten & drinken we op de buitenschoolse opvang op een vakantiedag

Hieronder staat het overzicht voor een vakantiedag op de buitenschoolse opvang. Na de lunch geldt hetzelfde schema als op een schooldag.

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
10 uurtje	<p>1 stuk groente en/of fruit Water</p>		
Lunch	<p>Broodlunch 3 sneetjes volkoren brood Dun laagje halvarine Dun laagje beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) 2 bekervol zuivel (halfvolle/magere melk/ karnemelk), daarna water</p> <p>Warme maaltijd 4-8 jaar: 2-3 opscheplepels groente, 2-3 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, 50-60 gram vis, peulvruchten, ei of vlees bereid in 1 eetlepel bereidingsvet.</p> <p>9-13 jaar: 2-3 opscheplepels groente, 4-5 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, 100 gram vis, peulvruchten, ei of vlees bereid in 1 eetlepel bereidingsvet.</p>	<p>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag Kipfilet Kalkoenfilet Halva jam Appelstroop Vegetarische smeerworst Sandwichspread 20+ of 30+ kaas</p>	<p>Warme maaltijd (max. 1x per week) Witte rijst, pasta Gepaneerde vissoorten zoals vissticks, kibbeling en lekkerbekje Gehakt, knakworstje Zelfgemaakte frietjes of aardappels, gebakken in zonnebloemolie (zonder zout en saus) Volkoren pannenkoeken (max 2 per kind, met dun beleg) Zelfgemaakte pizza (dun belegd)</p>