



Dit eten & drinken we op een voorschool met een continurooster.

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op de voorschool 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 (binnen de Schijf van Vijf)	Variatie	Uitzondering (buiten de Schijf van Vijf)
Ochtend	1 stuks groente of fruit per kind Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos Volkoren soepstengel	Max. 1 keer per week: Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn (zonder zout of suiker)
Lunch	Broodlunch 2 sneetjes volkoren brood Dun laagje halvarine Dun laagje beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) Maximaal 2 bekervol zuivel (halfvolle/magere melk/karnemelk), daarna water	Beleg: max. 1 boterham per dag Kipfilet Kalkoenfilet Halva jam Appelstroop Vegetarische smeerworst Sandwichspread 20+ of 30+ kaas	
Middag	1 stuks groente of fruit per kind Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos Volkoren soepstengel	Max. 1 keer per week: Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn (zonder zout of suiker)