

ONTBIJT + TWEEDE BROODMAALTIJD

Voedingsmiddel	6-11 jaar	12-17 jaar	+ 18
Ontbijtgranen (als volledig ontbijt)	55 g	70 g	70 g
Ontbijtgranen (in combinatie met brood)	40 g	50 g	50 g
Melk voor bij de ontbijtgranen	150 ml	150 ml	150 ml
Fruitsap	150 ml	200 ml	200 ml
Koffie	70 g koffie voor 1 l koffie (5 pers uit 1 l)		
Brood	8-12 sneden	14-18 sneden	14-18 sneden
Charcuterie			
Vleeswaren (1 schelletje = 20 gr)	3 schelletjes	4 schelletjes	4 schelletjes
Kaas (1 schelletje = 17 gr)	2 sneetjes	4 sneetjes	4 sneetjes
Choco (1 portie = 20 g)	3 porties	5 porties	5 porties
Confituur (1 portie = 15 g)	2 porties	3 porties	3 porties

TUSSENDOORTJES:

Voedingsmiddel	6-12 jaar	12-18 jaar	+ 18
Fruit	1 stuk		
Koek	1 stuk		
Fruistokje met chocolade saus	50 g chocolade 0,5 stuk fruit		
Ijs	100 g (1 bol = 50 g)		
Melk (pudding/rijstpap/...)	200 ml (dessert) / 250 ml (voor het slapen/ tussendoortje)		
Chocomelk	200 ml	250 ml	250 ml

WARME MAALTIJD:

Voedingsmiddel	6-12 jaar	12-18 jaar	+ 18
1. Soep	0,3 liter	0,4 liter	0,4 liter
2. Aardappelen			
Gekookt	200 g	220 g	220 g
Puree	200 g	250 g	250 g
Gebakken	150 g	200 g	200 g
Frieten	200 g	250 g	270 g
3. Pasta (rauw)	120 g	140 g	140 g
4. Rijst (rauw)	100 g	120 g	120 g
5. Quinoa, couscous, bulgur	90 g	110 g	120 g
6. Wraps	1 stuk	2 stuks	2,5 stuks
7. Groenten, vers, diepvries, conserven	210 g	250 g	250 g
Sla voor koude schotel	1 st vr 15 pers	1 st vr 10 pers	1 st vr 10 pers
Tomaat voor koude schotel	1 st vr 3 pers	1 st vr 2 pers	1 st vr 2 pers
Komkommer voor koude schotel	1 st vr 10 pers	1 st vr 8 pers	1 st vr 8 pers
Paprika voor koude schotel	1 st vr 6 pers	1 st vr 4 pers	1 st vr 4 pers
Wortelen voor koud schotel	80 g	120 g	120 g
<ul style="list-style-type: none">• Meer variatie, kleinere hoeveelheid• Koude groenten als hoofdgroenten, grotere hoeveelheid			
8. Saus bij gerecht	40 ml	50 ml	50 ml
9. Saus voor bij pasta	150 ml	200 ml	200 ml
10. Vlees, vis, eieren, vervangproducten (onbereid)	120 g	150 g	150 g
<ul style="list-style-type: none">• Houd rekening met afval (beenderen, vel ...) bv. hele kip = 40 % afval			