

Beispiel-Menüplan

Mahlzeit	1-3 Jahre alt	4-7 Jahre alt
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Vollkorntoast mit einer Scheibe Käse • Wasser zum Trinken 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Tasse (250ml) Müsli mit Milch • ½ Tasse (125ml) Joghurt • 4 getrocknete Aprikosen • Wasser zum Trinken
Snack	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Apfel mit ½ Tasse (125ml) natürlichen Joghurt • Wasser zum Trinken 	<ul style="list-style-type: none"> • Milchshake • 2 Zwiebacke
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Wrap mit Möhren, Käse und Rosinen • Wasser zum Trinken 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrote mit Schinken und Salat (zb. Tomate, Gurke, etc)
Snack	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Scheibe Vollkorntoast mit 1 Scheibe Salami • ½ Tasse (125ml) Milch 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Käsewürfel • 4 Gemüsestreifen (zb. Möhre, Gurke, Paprika) • 2 Reiscracker mit Humus Dip
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Gekochte Lammstreifen mit Gemüse (½ Tasse Möhren, Pilze oder Broccoli) auf Nudeln • Wasser zum Trinken 	<ul style="list-style-type: none"> • Thunfisch Pasta (mit Gemüse wie etwa Mais oder Zucchiniestreifen) • ½ Kartoffel • Wasser zum Trinken
Nachtisch	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kleine Banane • ½ Tasse Milch 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Tasse Dosenobst mit ½ Tasse Reispudding