

Ergänzungsblatt zum Ernährungsflyer 2.-3. Lebensjahr/Menüvorschläge

Frühstück:

Vollkornbrot mit Mandelmus (ab 10 Mt.) , Butter oder Konfitüre (ab einjährig)

Flockenmischung, keine Fertigmischungen, haben zuviel Zucker

Vollmilch, in den Tagesbedarf pro dl einrechnen

Obst, Gemüse

Znüni/Zvieri:

Jogurt mit frischen Früchten

Rohes Gemüse, z.B. Rüeblli, Kohlrabi, Salatgurke, Tomaten

Brot, Knäckebrötchen, Reiswaffeln, Maispops, Reispops, Hirsepops

Tiefgekühlte Beeren mit Naturejogurt mixen, Datteln dazu

Mittagessen:

Fisch, Kartoffeln, Spinat oder Fleisch, Reis, Tomaten, Zucchini

Spaghetti Bolognese mit Rüeblli und Käse

Polenta, Fenchel mit Käse überbacken

Auflauf: aus Reis/Mais/Kartoffeln oder Teigwaren mit Ei und Gemüse

Abendessen:

Gschwellti mit Hütten- oder Frischkäse

Gemüsesuppe oder Omeletten

Milchreis mit Kompott oder Birchermüesli und Brot

Spinatwähe mit Speck- oder Schinkenwürfeli oder Fruchtwähe