

GROOT of Groot , MIJN BROODDOOS *groeit met mij mee*

	2,5 - 6 jaar Kleuterklas	6-8 jaar Lagere school	8-12 jaar Lagere school	12-18 jaar Middelbare school	18+ Volwassenen
Brood	1 tot 2 sneetjes	2 sneetjes	2 tot 3 sneetjes	3 tot 5 sneetjes	2 tot 5 sneetjes
Vetstof	1 tot 2 mespuntjes	2 mespuntjes	2 tot 3 mespuntjes	3 tot 5 mespuntjes	2 tot 5 mespuntjes
Kaas of charcuterie	20 tot 30g charcuterie (max. 2x/week), 20 tot 30g kaas	20 tot 30g charcuterie (max. 2x/week), 30g kaas	25 tot 30g charcuterie of 30 tot 40g kaas	Max. 70g charcuterie of 60g kaas	Max. 50g charcuterie, 30 tot 60g kaas
Groente	20 tot 50g	30 tot 50g	30 tot 100g	50 tot 150 g	
Soep	150 ml		200 ml	250 ml	
Fruit	1 klein stuk (100g)	1 stuk			
Melkdessert	50 tot 100g	125g			
Water	A VOLONTÉ!				

smakelijk!

