

## Plaasklonkies Spyskaart ( 2-5 jaar )

### Lae GI Spyskaart 1

MAALTYD	VOEDSELGROEP	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
ONTBYT	1 Stysel = 1/4 - 1/2 K 1 Suikerporsie = 1 tsp 1 Vetporsie = 5ml (1tsp ) 1 Vrug = klein vuigsrootte	Mieliepap 1 Teelepel suiker vir ontbytpap 1 Teelepel Botter / Margarien vir ontbytpap Vrugte in seisoen	Maltabella  Vrugte in seisoen	Mieliepap  Vrugte in seisoen	Hawermoutpap  Vrugte in seisoen	Mieliepap  Vrugte in seisoen
MIDDAGETE	1 Stysel = 1/2 K 1 Proteinporsie = 2 - 3 eetl. Groente B Groente A	<b>BESTE BOLOGNAISE</b> Spaghetti Bolognaise vleissous  Spinasie en wortels	<b>HOENDER EN GROENTE GEBAK</b> Rys Hoender en groente gebak Pampoens Wortels / Groenbone	<b>HERDERSPASTEI</b> Kapokaartappels Maalvleis  Tamatieskyfies	<b>BEEVSLEIS STROGANOF</b> Rys Beesvleis Stroganof  2 eetl wortels	<b>WORS BROODROLLETJIES</b> Broodrolletjie Hoender vienna  Komkommer stokkies
LAAT MIDDAG TUSSENVOEDING	1 Vrug = klein vuigsrootte of 1/2 1 Stysel = 1/2 - 1 sny brood / muffen 1 Proteinporsie en Of 1 Vetporsie 1 Melkporsie = 1/2 K	Vrugte in seisoen Bruinbrood Grondboontjebotter Lae vet Margarien	Vrugte in seisoen  Lae - vet yogurt	Bruinbrood Eier-mayonaise Lae vet Margarien Melk	Rosyntjies Lae GI Muffen  Drinking yogurt	Vrugte in seisoen Springmielies / Piesangbrood  Melk

### Lae GI Spyskaart 2

MAALTYD	VOEDSELGROEP	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
ONTBYT	1 Stysel = 1/4 - 1/2 K 1 Melkporsie = 1/2 K 1 Suikerporsie = 1 tsp 1 Vetporsie = 5ml (1tsp ) 1 Vrug = klein vuigsrootte	Mieliepap Lae vet melk 1 Teelepel bruin suiker vir ontbytpap 1 Teelepel Botter / Flora Margarien vir ontbytpap Vrugte in seisoen	Maltabella Lae vet melk  Vrugte in seisoen	Mieliepap Lae vet melk  Vrugte in seisoen	Hawermoutpap Lae vet melk  Vrugte in seisoen	Mieliepap Lae vet melk  Vrugte in seisoen
MIDDAGETE	1 Stysel = 1/2 K 1 Proteinporsie = 2 - 3 eetl. Groente B Groente A	<b>KERRIE EN RYS</b> Rys Maalvleis  2 eetl wortels	<b>HOENDERPASTA</b> Pasta Hoender  Komkommerskyfies	<b>GEBAKTE VISVINGERS</b> Kapokaartappels Visvingers 2 eetl ertjies	<b>MACARONI EN KAAS</b> Macaroni Maalvleis  Tamatieskyfies	<b>HAMBURGERS / PANNEKOEK</b> Broodrolletjie / Pannekoek Maalvleis  Mengelstaai
LAAT MIDDAG TUSSENVOEDING	1 Vrug = klein vuigsrootte of 1/2 1 Stysel = 1/2 - 1 sny brood / muffen 1 Proteinporsie en Of 1 Vetporsie 1 Melkporsie = 1/2 K	Vrugte in seisoen Bruinbrood Grondboontjebotter Lae vet Margarien	Vrugte in seisoen  Lae - vet yogurt	Bruinbrood Eier-mayonaise Lae vet Margarien Melk	Rosyntjies Lae GI Muffen  Drinking yogurt	Vrugte in seisoen Springmielies / Piesangbrood  Melk