

Abendessen:

- Brot mit Käse und Milch
- Omelette mit Gemüse
oder
- Milchreis:
3 Esslöffel Vollreis oder Milchreis mit 200 ml Milch oder Milchwasser 30 bis 45 Minuten köcheln lassen.
Vollreis ein paar Stunden zugedeckt quellen lassen
oder
- Griessbrei aus Weizen, Dinkel- oder Maisgriess (evtl. mit Früchtekompott):
2 Esslöffel Getreide mit 150 bis 200 ml Milch oder Milchwasser 15 Minuten köcheln.
oder
- Joghurt mit Flöckli
Evtl. Flöckli vorher mit 50 ml Wasser kurz aufkochen.

Anstelle von Milch kann auch pro 1 dl Wasser ein Esslöffel Mandelpüree verwendet werden oder Reismilch und Mandelpüree.

Alle Getreidebreie können mit Gemüse oder Frucht Kompott angereichert werden.

Das Mittagessen und das Abendessen kann getauscht werden, je nach Gewohnheiten der Familie.
Kinder lieben es, mit der ganzen Familie am Tisch zu sitzen und essen dann auch besser.

Juni 2016



Mütter- und Väterberatung

Bezirk Bremgarten

Menü-Vorschläge

nach dem ersten Lebensjahr



Frühstück:

- 100 bis 200 ml Milch, dazu Brötli mit Frischkäse / Käse / Butter, Honig oder Konfi.
oder
- Milch oder Joghurt mit Cornflakes, Hafernüssli, Flöckli ungezuckert. Mit frischen oder getrockneten Früchten
oder
- Hafergrütze, Dinkel- oder Weizengriess mit Milchwasser aufgekocht und frischen Früchten dazu.

Znüni und Zvieri:

- Früchteschnitzli
Apfel, Birne, Melone, Aprikosen usw. je nach Saison
oder
- getrocknete Früchte
(**Achtung:** Zuckergehalt gross, Mund nach dem Essen mit Wasser spülen.)
oder
- Rüebli, Gurken, Kohlräbli, Fenchel
oder
- Fruchtsaft verdünnt mit Wasser
Je nach Hunger ein Stück Brot, Darvida-Kräckers, Reiswaffeln, Dinkelstängel oder Zwieback.

Mittagessen:

- Teigwaren oder Ebly (ca. 25 gr. ungekocht) mit Tomaten- oder anderer Gemüsesauce und Reibkäse,
oder
- Reis oder Couscous mit Fischfilet oder Fischstäbli und Spinat dazu,
oder
- Polenta (Mais) mit Käse und Schinken überbacken.
Polenta-Pizza,
oder
- Rührei mit Gemüse (1 Ei und 2 Esslöffel Milch, 1 Esslöffel Zucchetti und Tomaten kleingeschnitten, alles verquirlen und in einer Pfanne mit einem Teelöffel warmer Butter stocken lassen,
oder
- Omelette mit salziger oder süsser Beilage:
Zum Beispiel mit Frischkäse oder Apfelkompott
oder
- Früchtewähe, Fruchteuchen

Dessertvarianten für spezielle Tage

- Frische Früchte nach Saison oder als Kompott
oder
- Schoggicrème oder Pudding mit Birnenhälften
oder
- Bananenschiffli (mit Konfitüre bestrichene Bananenhälften und eventuell noch Quark oder Schlagrahm darauf),
oder
- Vanillecrème mit Aprikosenhälften