



Omelet met champignons en polenta



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



GEMIDDELD

| | | Middelgroot 6-18 maanden | Groot 18-36 maanden |
|----------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| | INGREDIËNTEN (bruto,rauw)* | GRAM/PORTIE | |
| Eiwitten | Eieren Kaas | 15 g Niet voor 18 maanden | 25 g 5 g |
| Groenten | Champignons | 180 g | 225 g |
| Zetmeelstoffen | Polenta | 30 g | 40 g |
| Vetstoffen | Olijfolie | 3 kl | 2 kl |
| Kruiden | Provençaalse kruiden (optioneel) | 1/6 kl | 1/4 kl |

*Allergenen in vetjes

ADVIES BIJ DE BEREIDING

De polenta koken met water, zodra gezwollen van het vuur nemen en olijfolie (2 kl) en Provençaalse kruiden toevoegen

Een omelet maken met de eieren, champignons en kaas (+ 1 kl olie). Opdienen

OPMERKINGEN

Geen kaas voor 18 maanden





BEOORDELING VAN HET RECEPT

| DATUM | MIDDELGROOT | GROOT |
|-------|-------------|-------|
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |
| | /10 | /10 |

BEOORDELING VAN DE HOEEVEELHEID

| DATUM | MIDDELGROOT | | | GROOT | | |
|-------|-------------|----------|--------------------|----------|----------|--------------------|
| | EIWITTEN | GROENTEN | ZETMEEL STOFFEN | EIWITTEN | GROENTEN | ZETMEEL STOFFEN |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



- ++ : veel te veel
- + : teveel
- 0 : ongeveer juist
- : niet genoeg
- — : echt niet genoeg

Als er één deel (vlees, groenten, zetmeelstoffen) te veel is, geef dat dan aan in de tabel