



# Polenta met wintergroenten en kalfsvlees



SEIZOEN



GEMAKKELIJK



GOEDKOOP



GEMIDDELD



		Middelgroot 6-18 maanden	Groot 18-36 maanden
	INGREDIËNTEN (bruto, rauw)*	GRAM/PORTIE	
Eiwitten	Kalfsvlees	15 g	30 g
Groenten	Groenten (wortelen, raap, passtinaak, butternut, ...)	150 g	190 g
Zetmeelstoffen	Polenta	30 g	38 g
Vetstoffen	Olijfolie	3 kl	2 kl

\*Allergenen in vetjes

## ADVIES BIJ DE BEREIDING

Het kalfsvlees en de groenten bereiden

De polenta bakken met een beetje olie

Water toevoegen en krachtig mengen met de klopper

Groenten en kalfsvlees toevoegen + resterende olie

## OPMERKINGEN



## 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