

ŐİRİNEVLER ANAOKULU EKİM AYI BESLENME LİSTESİ

TARİH	GÜN	ARA ÖĞÜN	İÇECEK	MEYVE	KURUYEMİŐ
1.10.2024	Salı	Pankek, sürülebilir çikolata, süt, muz			
2.10.2024	Çarşamba	Sandviç (peynir, domates marul vb.), meyve, içecek			
3.10.2024	Perşembe	Ev yapımı poğaçı, domates, salatalık,içecek			
4.10.2024	Cuma	Ev yapımı kek, peynir, kuruyemiŐ, içecek			
5.10.2024	Cumartesi				
6.10.2024	Pazar				
7.10.2024	Pazartesi	Ekmek pizza, meyve, içecek			
8.10.2024	Salı	Peynirli bÖrek, kuruyemiŐ, domates, salatalık, içecek			
9.10.2024	Çarşamba	Sebzeli krep, zeytin, helva, içecek			
10.10.2024	Perşembe	Fırında yumurtalı ekmek, domates, salatalık, zeytin, içecek			
11.10.2024	Cuma	Ev yapımı kurabiye, meyve, süt			
12.10.2024	Cumartesi				
13.10.2024	Pazar				
14.10.2024	Pazartesi	Fırında patates, domates, salatalık, zeytin ,içecek	Komposto, hoşaf, şerbet, sade süt, ihlamur, bitki ayı, açık çay, kefir, limonata(ev yapımı), ayran	Üzüm, armut, incir, elma, nar, muz, ayva	KuruyemiŐ olarak ceviz, fındık, badem, yer fıstığı gibi çocuğunuzun sevdiği kabuksuz yemiŐler gönderilebilir.
15.10.2024	Salı	Pankek, sürülebilir çikolata, süt, içecek			
16.10.2024	Çarşamba	Peynirli kaŐık dökmesi(tarif açıklamada), zeytin,meyve, içecek			
17.10.2024	Perşembe	Simit, domates, salatalık, peynir, zeytin, içecek			
18.10.2024	Cuma	Çikolatalı / ballı ekmek, kuruyemiŐ, meyve, süt			
19.10.2024	Cumartesi				
20.10.2024	Pazar				
21.10.2024	Pazartesi	Krep,çikolata, peynir,domates, salatalık, meyve			
22.10.2024	Salı	Tahin pekmez / ballı ekmek, kuruyemiŐ , peynir, içecek			
23.10.2024	Çarşamba	Simit, kaŐar peyniri, domates, salatalık, içecek			
24.10.2024	Perşembe	Fırında patates, domates, salatalık, zeytin ,içecek			
25.10.2024	Cuma	Kaşarlı tost, zeytin, domates , salatalık, içecek			
26.10.2024	Cumartesi				
27.10.2024	Pazar				
28.10.2024	Pazartesi	Sandviç (peynir, domates marul vb.), meyve, içecek			
29.10.2024	Salı	Ev yapımı kek, peynir, kuruyemiŐ, içecek			
30.10.2024	Çarşamba	Fırında yumurtalı ekmek, domates, salatalık, zeytin, içecek			
31.10.2024	Perşembe	Ekmek pizza (çok az sucuk katılabilir), meyve, içecek			
1.11.2024	Cuma	Çikolatalı / ballı ekmek, kuruyemiŐ, meyve, süt			
Sevim GÜRLEYİK Okul Müdürü			Ruhan BORAN YILMAZ Müdür Yardımcısı	Büşra KOLAY Diyetisyen	

* İçecekler ev yapımı olmalıdır. (komposto, hoşaf, şerbet). **Hazır içecekler okulda iirilmeyecektir.**

* Salam, sucuk, sosis vb. işlenmiş et ürünleri **kullanılmamalıdır.**

* Ürünlerin aşırı yağlı olmamasına az yağlı ve fırın kullanılarak pişirilmesine dikkat edilmelidir.

* İçeceklerde süt, ayran, kefir gibi protein içeriğı yüksek içecekler kullanılması çocuğumuzun büyüme ve gelişmesine olumlu katkı

* KuruyemiŐ olarak ceviz, fındık, badem, yer fıstığı gibi çocuğunuzun sevdiği kabuksuz yemiŐler gönderilebilir.

* Meyve olarak mevsim meyvesi tercih edilmelidir.

* Kek, poğaçı, bÖrek, kurabiye **ev yapımı** olmalıdır. Hazır ürün kabul edilmeyecektir. Kek ve kurabiyelerin içeriğı çocuğumuzun sevdiği

* Ekmek, pizza içeriğı isteğe bağlı ekmeğin üzerine sürülmüş salçalı sos üstüne kaŐar, domates, peynir, zeytin, biber vb. olabilir.

* Sebzeli krep biber, peynir, maydonoz vb. olabilir

*Beslenme çantalarını hergün temizleyerek gönderiniz. Menü durumuna göre atal gönderiniz.

* İçecekler için sağlıklı plastikten ve tercihen pipetli kaplar gönderiniz.Cam şişeler göndermeyiniz.

***Peynirli kaŐık dökmesi fırında veya tavada az yağlı olacak şekilde kuyu kıvamlı krep hamurunun içerisine peynir eklenerek yapılır.**