

ŞİRİNEVLER ANAOKULU MART AYI BESLENME LİSTESİ

TARİH	GÜN	ARA ÖĞÜN	İÇECEK	MEYVE	KURUYEMİŞ
01.03.2025	Cumartesi				
02.03.2025	Pazar				
03.03.2025	Pazartesi	Ev yapımı poğaç, peynir, havuç, içecek			
04.03.2025	Salı	Tahin pekmez / ballı ekmek, kuruyemiş, peynir, süt			
05.03.2025	Çarşamba	Sandviç (peynir, yeşillik, marul vb.), meyve, içecek			
06.03.2025	Perşembe	Pankek, sürülebilir çikolata, meyve, süt			
07.03.2025	Cuma	Kaşarlı tost, zeytin, kuru meyve, içecek			
08.03.2025	Cumartesi				
09.03.2025	Pazar				
10.03.2025	Pazartesi	Gözleme(patates, peynir, ıspanak), meyve, süt			
11.03.2025	Salı	Simit, kaşar peyniri, havuç,yeşillik, içecek			
12.03.2025	Çarşamba	Krep, çikolata, peynir, süt,meyve			
13.03.2025	Perşembe	Sebzeli omlet, zeytin, helva, içecek,meyve			
14.03.2025	Cuma	Ev yapımı kek, kuruyemiş, süt			
15.03.2025	Cumartesi				
16.03.2025	Pazar				
17.03.2025	Pazartesi	Peynirli börek, zeytin, kuru meyve, içecek			
18.03.2025	Salı	Çikolatalı / ballı ekmek, kuruyemiş, meyve, süt			
19.03.2025	Çarşamba	Sebzeli krep, zeytin, helva, süt, meyve			
20.03.2025	Perşembe	Fırında yumurtalı ekmek, peynir, zeytin, içecek			
21.03.2025	Cuma	Ev yapımı poğaç, peynir, havuç, içecek			
22.03.2025	Cumartesi				
23.03.2025	Pazar				
24.03.2025	Pazartesi	Ev yapımı kek, kuruyemiş,peynir, süt			
25.03.2025	Salı	Sandviç (peynir, yeşillik, marul vb.), meyve, içecek			
26.03.2025	Çarşamba	Pankek, sürülebilir çikolata, süt, meyve			
27.03.2025	Perşembe	Fırında patates, peynir, zeytin, içecek, meyve			
28.03.2025	Cuma	Krep, bal ya da reçel, peynir, süt, meyve			
29.03.2025	Cumartesi				
30.03.2025	Pazar				
31.03.2025	Pazartesi	RAMAZAN BAYRAMI Bayramımız Mübarek Olsun			
Sevim GÜRLEYİK Okul Müdürü			Ruhan BORAN YILMAZ Müdür Yardımcısı		
			Büşra KOLAY Diyetisyen		

* İçecekler ev yapımı olmalıdır. (komposto, hoşaf, şerbet). **Hazır içecekler okulda içirilmeyecektir.**

* 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 içeriği yüksek içecekler kullanılması çocuğumuzun büyüme ve gelişmesine olumlu katkı sağlayacaktır.

* Kuruyemiş olarak ceviz, fındık, badem, yer fıstığı gibi çocuğunuzun sevdiği kabuksuz yemişler gönderilebilir.

* Meyve olarak mevsim meyvesi tercih edilmelidir.

* Kek, poğaç, börek, kurabiye **ev yapımı** olmalıdır. Hazır ürün kabul edilmeyecektir. Kek ve kurabiyelerin içeriği çocuğumuzun sevdiği şekilde kakaolu, cevizli, çikolatalı, havuçlu, tarçınlı vb. olabilir.

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

* Sebzeli krep biber, peynir, maydonoz vb. olabilir

*Beslenme çantalarını hergün temizleyerek gönderiniz. Menü durumuna göre çatal gönderiniz.

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

*Kuru Meyve olarak kuru üzüm, incir, kayısı, hurma vb. olabilir.