**ŞEHİT SEVDA GÜNGÖR ANAOKULU**

**EYLÜL AYI BESLENME LİSTESİ**

**Not:1)”**Beslenme Dostu Okul” ve “Sağlıklı Okul”projeleri kapsamında pilav ve makarna yemeklerinin yanında ekmek kısıtlaması olacaktır.

 **2)**Kızartma,salam,sucuk,sosis gibi katkı maddeli ürünler kullanılmamaktır.

 **3)**Meyveli çaylarımız mutfağımızda taze meyvelerden yapılmakta ve pekmez ile tatlandırılmaktadır

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***TARİH*** | ***SABAH KAHVALTI*** | ***ÖĞLE YEMEĞİ*** | ***ARA ÖĞÜN*** |
| **11.09.2023****PAZARTESİ** | Omlet,zeytin,beyaz peynir,salatalık,süt,ekmek | Soslu makarna,yoğurt,karpuz | Tereyaglı ballı ekmek,meyveli çay |
| **12.09.2023****SALI** | Kaşar peynirli tost,zeytin,domatesMeyveli çay | Fırında kıymalı patates,mercimek çorba,yoğurt,ekmek | Peynirli,domatesli sandiviç,süt,kuru kayısı |
| **13.09.2023****ÇARŞAMBA** | Sahanda yumurta,helva,zeytin,Salatalık,ekmek süt | Bezelye yemeği,pirinç pilvavı,ayran | Arpa şehriye çorba,ekmekelma |
| **14.09.2023****PERŞEMBE** | Patatesli yumurta,vişne reçeli,peynir,ekmek,meyveli çay | Taze yeşil fasulye,Mercimekli bulgur pilavı,yoğurt,ekmek | Üzümlü kek,süt |
| **15.09.2023****CUMA** | Simit,beyaz peynir,domates,salatalık,süt | Fırında peynirli börek,Mercimek çorba,karpuz | Domates çorba,kıtır ekmek,kuru kayısı |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***TARİH*** | ***SABAH KAHVALTI*** | ***ÖĞLE YEMEĞİ*** | ***ARA ÖĞÜN*** |
| **18.09.2023****PAZARTESİ** | Kaşarlı ,sebzeli omlet(mantar-maydanoz), reçel,ekmek,süt | Kıymalı makarna,yoğurt,domates çorba,ekmek | Kaşar peynirli ,salatalıklı sandiviç,meyveli çay,kavun |
| **19.09.2023****SALI** | Beyaz peynir,siyah zeytin,tahin-pekmezli ekmek,salatalık,meyveli çay | Fırında sebzeli tavuk, domatesli bulgur pilavı,cacık,ekmek | Kurabiye,süt,kuru kayısı |
| **20.09.2023****ÇARŞAMBA** | Mercimek çorba,kıtır ekmek,kuru kayısı | Barbunya,pirinç pilavı,yogurt,ekmek | Tereyaglı ballı ekmek,süt |
| **21.09.2023****PERŞEMBE** | Simit,beyaz peynir,domates,zeytin,süt | Kabak yemeği,şehriyeli bulgur pilavı,yogurt | Fırında kaşarlı omlet,salatalık,meyveli çay |
| **22.09.2023****CUMA** | Fırında peynirli omlet,yeşil zeytin,tereyağlı reçelli ekmek,süt | Etli patlıcan tava,pirinç pilavı,ayran,ekmek | Arpa şehriye çorba,ekmek,karpuz |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***TARİH*** | ***SABAH KAHVALTI*** | ***ÖĞLE YEMEĞİ*** | ***ARA ÖĞÜN*** |
| **25.09.2023****PAZARTESİ** | Tereyaglı-ballı ekmek,omlet,zeytin domates,meyveli çay,ekmek | Soslu makarna,yoğurt,elma | Mozaik pasta,süt |
| **26.09.2023****SALI** | Yayla çorba,ekmek,kuru kayısı | Kıymalı Sulu patetes,bulgur pilavı,ayran,ekmek | Simit,krem peynir,zeytin süt |
| **27.09.2023****ÇARŞAMBA** | Sahanda yumurta,zeytin,reçel,salatalık ,süt,ekmek | Bezelye yemeği,pirinç pilavı yoğurt | Mercimekli köfte,ayran,kavun |
| **28.09.2023****PERŞEMBE** | Tahin,pekmez,ekmek arası kaşarlı –salatalıklı sandivç,ekmek,süt  | Yeşil mercimek yemeği,bulgur pilavı,ayran,turşu | Tavuklu şehriye çorba,ekmek,karpuz |
| **29.09.2023****CUMA** | Mercimek çorba,ekmek,elma | Etli-yogurtlu mantı,çoban salata, | Kaşar peynirli sandiviç meyveli çay,kuru üzüm |

**NOT:Hazırlanan beslenme menüsüne uyulmakla birlikte gerekli görülen durumlarda (gezi-tiyatro-tören vb.)değişiklik yapılabilmektedir.**

**Diyetisyen Derya KAYA**

 **Tuğba TATLI Okul Müdürü**