EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

|  |  |
| --- | --- |
| 8 EYLÜL  PAZARTESİ | Haşlanmış yumurta, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu veya süt, kuruyemiş |
| 9 EYLÜL  SALI | Kaşarlı tost, ayran, meyve |
| 10 EYLÜL  ÇARŞAMBA | Yağlı ballı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 11 EYLÜL  PERŞEMBE | Ev yapımı kakaolu kek, süt, meyve |
| 12 EYLÜL  CUMA | Omlet, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu, kuruyemiş |
| 15 EYLÜL  PAZARTESİ | Börek ya da gözleme, ayran, meyve |
| 16 EYLÜL  SALI | Çikolatalı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 17 EYLÜL  ÇARŞAMBA | Patates kızartması veya haşlanmış patates, domates, zeytin, ekmek, ayran, meyve |
| 18 EYLÜL  PERŞEMBE | Ev yapımı kurabiye veya krep veya pankek, süt, kuruyemiş | |
| 19 EYLÜL  CUMA | Soğuk sandviç(ekmek arası peynir, domates, salatalık, marul vb.), meyve suyu, meyve | |
| 22 EYLÜL  PAZARTESİ | Haşlanmış yumurta, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu veya süt, kuruyemiş |
| 23 EYLÜL  SALI | Kaşarlı tost, ayran, meyve |
| 24 EYLÜL  ÇARŞAMBA | Yağlı ballı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 25 EYLÜL  PERŞEMBE | Ev yapımı kakaolu kek, süt, meyve |
| 26 EYLÜL  CUMA | Omlet, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu, kuruyemiş |
| 29 EYLÜL  PAZARTESİ | Börek ya da gözleme, ayran, meyve |
| 30 EYLÜL  SALI | Çikolatalı ekmek, süt, kuruyemiş | |

NOT: Kuruyemişlerin kabuksuz olması gerekmektedir. Kuruyemiş ve meyve çeşidini çocuğunuzun isteğine göre koyabilirsiniz.

NOT: Kek, kurabiye, poğaça, börek tarzı yiyecekleri mümkün olduğunca evde yapmaya çalışın. Özellikle paketli kek göndermeyin. Bu yaş grubundaki bir çocuk için sabah aç karnına paketli gıda tüketmesi oldukça zararlıdır.

Not: Listeye uyamadığınız zamanlar olabilir, sorun değil. Mümkün olduğunca listeye sadık kalmaya çalışın, uyamadığınız zamanlarda da paketli gıda göndermek yerine evdeki diğer sağlıklı gıdaları tercih edin.

…………………..

Okul Öncesi Öğretmeni