EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

|  |  |
| --- | --- |
| 1 EKİMÇARŞAMBA | Haşlanmış yumurta, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu veya süt, kuruyemiş |
| 2 EKİMPERŞEMBE | Kaşarlı tost, ayran, meyve |
| 3 EKİMCUMA | Yağlı ballı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 6 EKİMPAZARTESİ | Ev yapımı kakaolu kek, süt, meyve |
| 7 EKİMSALI | Omlet, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu, kuruyemiş |
| 8 EKİMÇARŞAMBA | Börek ya da gözleme, ayran, meyve |
| 9 EKİMPERŞEMBE | Çikolatalı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 10 EKİMCUMA | Patates kızartması veya haşlanmış patates, domates, zeytin, ekmek, ayran, meyve |
| 13 EKİMPAZARTESİ | Ev yapımı kurabiye veya krep veya pankek, süt, kuruyemiş |
| 14 EKİMSALI | Soğuk sandviç(ekmek arası peynir, domates, salatalık, marul vb.), meyve suyu, meyve |
| 15 EKİMÇARŞAMBA | Haşlanmış yumurta, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu veya süt, kuruyemiş |
| 16 EKİMPERŞEMBE | Kaşarlı tost, ayran, meyve |
| 17 EKİMCUMA | Yağlı ballı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 20 EKİM PAZARTESİ | Ev yapımı kakaolu kek, süt, meyve |
| 21 EKİMSALI | Omlet, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu, kuruyemiş |
| 22 EKİMÇARŞAMBA | Börek ya da gözleme, ayran, meyve |
| 23 EKİMPERŞEMBE | Çikolatalı ekmek, süt, kuruyemiş |
| 24 EKİM CUMA | Patates kızartması veya haşlanmış patates, domates, zeytin, ekmek, ayran, meyve |
| 27 EKİMPAZARTESİ | Ev yapımı kurabiye veya krep veya pankek, süt, kuruyemiş |
| 28 EKİMSALI | Soğuk sandviç(ekmek arası peynir, domates, salatalık, marul vb.), meyve suyu, meyve |
| 30 EKİMPERŞEMBE | Haşlanmış yumurta, ekmek, peynir, zeytin, meyve suyu veya süt, kuruyemiş |
| 31 EKİMCUMA | Kaşarlı tost, ayran, meyve |

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