



SÜLEYMAN NİHAT ÜZÜMCÜ ANAOKULU ARALIK AYI BESLENME LİSTESİ



TARİH	KAHVALTI	ARA ÖĞÜN
04.12.2023 PAZARTESİ	*Haşlanmış yumurta *Peynir *Zeytin *Karışık çiğ sebze, *Ekmek *Ihlamur	*Tuzlu kurabiye *Ayrın
05.12.2023 SALI	*Tahin-pekmez *Ekmek *Peynir *Zeytin *Nane limon çayı	*Meyve
06.12.2023 ÇARŞAMBA	*Peynirli omlet* Karışık çiğ sebze *Zeytin *Ekmek *Ihlamur	*Meyve
07.12.2023 PERŞEMBE	*Tereyağlı ballı ekmek *Peynir *Zeytin *Süt	*Meyve *Kuruyemiş
08.12.2023 CUMA	*Pişi *Peynir *Zeytin *Karışık çiğ sebze *Açık çay	*Kuru meyve *Kuruyemiş
11.12.2023 PAZARTESİ	*Ekmek pizzası *Zeytin *Karışık çiğ sebze *Ihlamur	*Meyve
12.12.2023 SALI	*Reçel *Ekmek *Peynir *Zeytin *Süt	*Meyve *Kuruyemiş
13.12.2023 ÇARŞAMBA	*Sebzeli omlet *Peynir *Zeytin *Ekmek *Ihlamur	*Meyve
14.12.2023 PERŞEMBE	*Tahin-pekmez *Ekmek *Peynir *Zeytin *Nane limon çayı	*Meyve
15.12.2023 CUMA	*Poğaçı *Peynir *Zeytin *Karışık çiğ sebze *Açık çay	*Yoğurt *Meyve
18.12.2023 PAZARTESİ	*Haşlanmış yumurta *Peynir *Zeytin *Karışık çiğ sebze, *Ekmek *Ihlamur	*Meyve
19.12.2023 SALI	*Tahin-pekmez *Ekmek *Peynir *Zeytin *Nane limon çayı	*Meyve *Kuruyemiş
20.12.2023 ÇARŞAMBA	*Peynirli omlet* Karışık çiğ sebze *Zeytin *Ekmek *Ihlamur	*Meyve
21.12.2023 PERŞEMBE	*Tereyağlı ballı ekmek *Peynir *Zeytin *Süt	*Meyve *Yoğurt
22.12.2023 CUMA	*Kalem böreği *Peynir *Zeytin *Karışık çiğ sebze *Açık çay	*Meyve
25.12.2023 PAZARTESİ	*Fırında Yumurtalı Ekmek *Zeytin *Karışık çiğ sebze *Ihlamur	*Meyve
26.12.2023 SALI	*Reçel *Ekmek *Peynir *Zeytin *Süt	*Meyve *Kuruyemiş
27.12.2023 ÇARŞAMBA	*Sebzeli omlet *Peynir *Zeytin *Ekmek *Ihlamur	*Meyve
28.12.2023 PERŞEMBE	*Tahin-pekmez *Ekmek *Peynir *Zeytin *Nane limon çayı	*Meyve
29.12.2023 CUMA	*Simit *Peynir *Zeytin *Karışık çiğ sebze *Açık çay	*Yoğurt *Meyve

*Karışık çiğ sebze mevsimine uygun olarak Domates, salatalık, biber, havuç dilimleri vb. şeklinde hazırlanmaktadır.

*Okul idaresi koşullara göre listede değişiklik yapabilir.

*Beslenme listesi çocukların günlük enerji ihtiyaçlarına, sağlıklı gelişimlerine uygun olarak diyetisyen desteği ile hazırlanmıştır.

Süleyman Nihat Üzümcü Anaokulu Müdürlüğü