

MART AYI YEMEK BÜLTENİMİZ DİYETİSYEN EREN ÖNAL TARAFINDAN KALORİ HESABI YAPILARAK ÇOCUK BESLENMESİNE UYGUN HALDE HAZIRLANMIŞTIR.			
TARİH	KAHVALTI(09.00-10.00)	ÖĞLE YEMEĞİ (12.00-13.00)	İKİNDİ (15.00-15.30)
<b>1. HAFTA</b>			
02.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Reçelli dilimler, Ilık süt	Şehriye çorba, Fırında Karnabahar, Domates soslu makarna, Organik Yoğurt	Mevsim Meyvesi, Galeta
03.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Haşlanmış Yumurta, Meyve Çayı	Mercimek Çorba, Etli Türlü, Pirinç pilavı, Turşu	Havuç Bombası, Ilık Süt
04.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Mercimek Çorba, Ktır Ekmek	Brokoli Çorba, Beşamel Soslu Fırın Makarna, Tavuk Salata	Meyveli Kek, Kuşburnu
05.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Sahanda Yumurta, Kış Çayı	Kıymalı Tutmaç Yemeği, Domates soslu Makarna, Organik Anne Yoğurdu	Mısır Gevreği, Ilık Süt
06.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Tahin Helvası, Ballı Ihlamur	Zeytinyağı Barbunya, Şehriye Pilavı, Organik Anne Yoğurdu	Şehriye Çorba, Kruton
<b>2. HAFTA</b>			
09.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Ballı Dilimler, Ilık Çay	Şehriye Çorba, Ispanak Yemeği, Domates Soslu Makarna, Organik Anne Yoğurdu	Meyve Salatası, Tuzlu Kraker
10.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Patatesli Yumurta, Ihlamur	Kremalı Mantar Çorba, Anne Hamburgeri, Patates Kızartma, Ayran	Sütlü İrmik Tatlısı
11.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Haşlanmış Yumurta, Kış Çayı	Domates Çorba, Tavuk Sote, Sebze Bulgur Pilavı	Tatlı Kurabiye, Meyve Hoşafı
12.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Mercimek Çorba, Kruton	Ezogelin Çorba, Etli Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı Organik Anne Yoğurdu	Anne Çikolatalı Dilimler
13.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Kaymaklı-Reçelli Dilimler, Ihlamur	Mercimek Çorba, Fırında Bezelye, Domates Soslu Makarna, Ayran	Kremalı Mantar Çorba, Kruton
<b>3. HAFTA</b>			
16.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Peynirli Omlet, Ilık Çay	Mantı Çorba, Yaz Türlüsü, Pirinç Pilavı, Meyve Hoşafı	Mevsim Meyvesi, Galeta
17.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Anne Çikolatalı Dilimler, Ilık Çay	Kıymalı Yeşil Mercimek Yemeği, Domates Soslu Makarna, Organik Anne Yoğurdu	Reçelli Kaymaklı Dilimler
18.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Haşlanmış Yumurta, Kış Çayı	Zeytinyağı Kereviz, Domates Soslu Makarna, Çoban Salata/Organik Anne Yoğurdu	Domates Çorba, Kruton
19.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Sahanda Yumurta, Ballı Ihlamur	Herle Çorba, Anne Hamburgeri, Patates Kızarma, Meyve Hoşafı	Mısır Gevreği, Süt
20.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Yayla Çorba, Ktır Ekmek	Zeytinyağı Barbunya, Pirinç Pilavı, Organik Anne Yoğurdu/Mevsim Salata	Meyve Tabağı, Tuzlu Kraker
<b>4. HAFTA</b>			
23.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Haşlanmış Yumurta, Limonlu Ballı Adaçayı	Ezogelin Çorba, Kıymalı Ispanak Yemeği, Domates Soslu Makarna, Organik Anne Yoğurdu	Mısır Gevreği, Süt
24.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Simit, Ilık Çay	Püşürük Aşı, Kadınbudu Köfte, Patates Salatası, Ayran	Kadayıflı Muhallebi
25.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Sahanda Yumurta, Kış Çayı	Tavuk Suyuna Şehriye Çorba, Fırında Tavuklu Bezelye Yemeği Pirinç Pilavı, Organik Anne Yoğurdu	Mozaik Pasta
26.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Tahin Helvası, Meyve Çayı	Mantı Çorba, Zeytinyağı Pırasa, Domates Soslu Makarna, Mevsim Salata	Domates Çorba
27.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Herle Çorba, Ilık Çay	Yayla Çorba, Etli Nohut, Pirinç Pilavı, Turşu	Mevsim Meyvesi, Galeta
<b>5. HAFTA</b>			
30.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Mercimek Çorba, Kruton	Şehriye Çorba, Avcı Güveci, Şehriyeli Bulgur Pilavı, Turşu	Mevsim Meyvesi, Galeta
31.03.2020	Kahvaltı Tabağı, Sahanda Yumurta, Kış Çayı	Herle Çorba, Tavuk Şnitzel, Pirinç Pilavı, Yeşil Salata/Organik Anne Yoğurdu	Muska Böreği, Kuşburnu
01.04.2020	Kahvaltı Tabağı, Ballı-Kaymaklı Dilimler, Ilık Çay	Şehriye Çorba, Kuşbaşı Patates Yemeği, Domates Soslu Makarna, Yoğurt	Anne Keki, Ilık Süt
02.04.2020	Kahvaltı Tabağı, Haşlanmış Yumurta, Ilık Süt	Tutmaç Çorba, Kıymalı Açık Mantı, Organik Anne Yoğurdu, Mevsim Salata	Tarhana Çorba, Ktır Ekmek
03.04.2020	Kahvaltı Tabağı, Yayla Çorba, Ktır Ekmek	Etli Kuru Fasulye, Şehriyeli Pirinç Pilavı, Cacık/Salata	Çokodamlı Edinburg Kurabiye, Ilık Süt

NOT: Süt ve Süt Ürünleri Alerjisi olan yavrularımız için menüye alternatif yemekler eklenecektir.

NOT: Meyve ve kuruyemiş alerjisi olan çocuklarımız için menüye alternatif atıştırmalıklar eklenecektir.

**KAHVALTI TABAĞI: Beyaz peynir, kaşar peyniri, yeşil zeytin, siyah zeytin, kuru üzüm, ceviz, badem, domates, salatalık, tahin-pekmez**

**Öğünler toplamı ortalama 1300-1800kcal arasında tutulmuştur.**