****

****

**TED MERSİN KOLEJİ ANAOKULU**

**2019-2020 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI**

 **KASIM KAHVALTI VE YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TARİH** | **SABAH KAHVALTISI** | **ÖĞLE YEMEĞİ** | **İKİNDİ KAHVALTISI** |
| **01.11.2019****mandalina ile ilgili görsel sonucuCuma**  | **Peynirli börek, omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peynir, tereyağlı-reçelli-ballı ekmek,domates,salatalık,zeytin bitki çayı** | **Mevsim türlü, tereyağlı dövme pilavı, cacık, elma** |  **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(fındık, ceviz, badem)** |
| **HAFTA SONU** |
| **04.11.2019****Pazartesi**  | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek,domates-salatalık, zeytin, süt** | **Zerdeçallı mercimek çorbası, cızbız köfte, şehriyeli tereyağlı pirinç pilavı, salata** | **Kaşarlı kıtır ekmek, limonata** |
| **05.11.2019****Salı**  | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahin-pekmezli ekmek, domates-salatalık, zeytin, bitki çayı** | **Bulgurlu pırasa, kıymalı kol böreği, yoğurt, armut** | **Fındık ezmeli ekmek, süt** |
| **06.11.2019****Çarşamba**  | **Patatesli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, domates-salatalık,zeytin, süt** | **Kereviz çorbası, etli bulgurlu lahana sarması, yoğurt, muz** | **Simit, bitki çayı** |
| **07.11.2019****Perşembe**  | **Kaşarlı omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahin-pekmezli ekmek, domates-salatalık, zeytin, bitki çayı** | **Sebze çorbası, balık(mezgit-fileto), sarımsak soslu spagetti makarna, salata, helva** | **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(fındık, ceviz, badem)** |
| **08.11.2019****Cuma**  | **Peynirli börek, omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peynir, tereyağlı- reçelli-ballı ekmek,domates,salatalık,zeytin süt** | **Etli kuru fasulye, pirinç pilavı, yoğurt, kivi** | **Cevizli kadayıflı muhallebi, bitki çayı** |
| **HAFTA SONU** |
| **11.11.2019****Pazartesi**  | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek,domates-salatalık, zeytin, süt** | **Garnitürlü but haşlama, tereyağlı dövme pilavı, mevsim salata, elma** | **Cevizli tarçınlı kek, bitki çayı** |
| **12.11.2019****Salı**  |  **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahin-pekmezli ekmek, domates-salatalık, zeytin, bitki çayı** | **Mercimek çorbası, karışık dolma, mandalina** | **Kaşarlı kıtır ekmek, süt** |
| **13.11.2019****Çarşamba**  | **Omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, domates-salatalık,zeytin, süt** | **Brokoli çorbası, balık(mezgit-fileto), elma dilimli patates, salata, helva** | **Kısır, söğüş, ayran** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14.11.2019****mandalina ile ilgili görsel sonucuPerşembe**  | **Kaşarlı omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahin-pekmezli ekmek, domates-salatalık, zeytin, bitki çayı** | **Pırasalı ıspanak kavurma, sarımsak soslu makarna, yoğurt, muz** | **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(fındık, ceviz, badem)** |
| **15.11.2019****Cuma**  | **Peynirli börek, omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peynir, tereyağlı- reçelli-ballı ekmek,domates,salatalık,zeytin, süt** | **Yayla çorbası, rosto köfte, patates püresi, elma** | **Kaşarlı poğaça, elma** |
| **18-22 KASIM ARA TATİLİ** |
| **25.11.2019****Pazartesi**  | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek,domates-salatalık, zeytin, süt** | **Kemik suyuna kuru fasulye, pirinç pilavı, yoğurt, elma** | **Kalem böreği, limonata** |
| **26.11.2019****Salı**  |  **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahin-pekmezli ekmek, domates-salatalık, zeytin, bitki çayı** | **Mantar çorbası, et tantuni, ayran, cevizli irmik helvası** | **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(fındık, ceviz, badem)** |
| **27.11.2019****Çarşamba**  | **Patatesli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, domates-salatalık,zeytin, süt** | **Tavuk graten, yeşil mercimekli bulgur pilavı, salata, kivi** | **Mozaik pasta, bitki çayı** |
| **28.11.2019****Perşembe**  | **Kaşarlı omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahin-pekmezli ekmek, domates-salatalık, zeytin, bitki çayı** | **Domates çorbası, balık(mezgit-fileto), fesleğen soslu makarna, helva** | **Kaşarlı kıtır ekmek, süt** |
| **29.11.2019****Cuma**  | **Peynirli börek, omlet,haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı- reçelli-ballı ekmek,domates,salatalık,zeytin süt** | **Kereviz çorbası, bulgurlu lahana-pazı sarması, yoğurt, mandalina** | **Kadayıflı muhallebi, bitki çayı** |

**Sağlıklı Beslenmenin Sırrı, Doğru Beslenmeden Geçer!**

 **AFİYET OLSUN**

 **TED MERSİN KOLEJİ ANAOKULU**