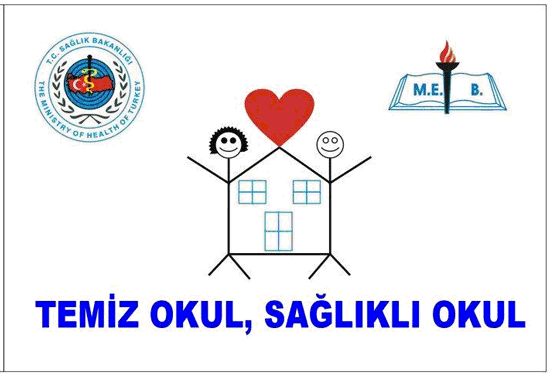
****

**TED MERSİN KOLEJİ ÖZEL ANAOKULU**

** 2019-2020 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI**

**MART AYI KAHVALTI VE YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TARİH** | | **SABAH KAHVALTISI** | **ÖĞLE YEMEĞİ** | **İKİNDİ KAHVALTISI** | |
| **02.03.2020**  **Pazartesi** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | **Kemik suyuna yüksük çorbası, ıspanaklı, pazılı börek, yoğurt, kivi** | **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş (Fındık, ceviz, badem)** | |
| **03.03.2020**  **Salı** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | **Etli sulu patates,**  **yeşil mercimekli bulgur pilavı, yoğurt, elma** | **Cevizli tarçınlı kek, süt** | |
| **04.03.2020**  **Çarşamba** | | **besin yoncası ile ilgili görsel sonucuPatatesli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | **Sarımsak soslu bulgurlu ıspanak, domates soslu fiyonk makarna, yoğurt, muz** | **Simit, kaynar** | |
| **05.03.2020**  **Perşembe** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | **Kereviz çorbası,**  **et tantuni, ayran,**  **üzümlü cevizli irmik helvası** | **Kaşarlı kıtır ekmek, süt** | |
| **06.03.2020**  **Cuma** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | **Sebze çorbası,**  **balık(mezgit-fileto),**  **elma dilimli patates, salata, helva** | **Kalem böreği, bitki çayı** | |
| **HAFTA SONU** | | | | | |
| **09.03.2020**  **Pazartesi** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | **Garnitürlü but haşlama, havuçlu pirinç pilavı, salata, elma** | **Fındık ezmeli ekmek, bitki çayı** | |
| **10.03.2020**  **Salı** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | **Zerdeçallı mercimek çorbası, Etli lahana-pazı sarması, yoğurt, portakal** | **Kaşarlı poğaça, süt** | |
| **11.03.2020**  **Çarşamba** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | **Brokoli çorbası, lahmacun, ayran, muz** | **Cevizli kadayıflı muhallebi, bitki çayı** | |
| **12.03.2020**  **Perşembe** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | **Sebze çorbası, balık(mezgit-fileto), fırında parmak patates, salata, helva** | **Lor peynirli pide, limonata** | |
| **13.03.2020**  **Cuma** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | **Zeytinyağlı pırasa, tereyağlı burgu makarna, yoğurt, şekerpare** | **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş,(fındık-ceviz-badem)** | |
| **HAFTA SONU** | | | | | |
| **16.03.2020**  **Pazartesi** | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | **Kemik suyuna kuru fasulye, pirinç pilavı, yoğurt, kivi** | | **Kuru meyveli kek, bitki çayı** |
| **17.03.2020**  **Salı** | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | | **Antep çorbası, etli karışık kuru dolma, yoğurt, elma** | | **Cevizli, havuçlu tart, süt** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TARİH** | **SABAH KAHVALTISI** | | **ÖĞLE YEMEĞİ** | | | **İKİNDİ KAHVALTISI** |
| **18.03.2020**  **Çarşamba** | | **Patatesli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | **Mantar çorbası, balık(mezgit-fileto), pazılı-ıspanaklı börek, salata, helva** | | **karışık meyve tabağı, kuruyemiş (fındık-ceviz-badem)** |
| **19.03.2020**  **Perşembe** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | | **Kereviz çorbası, mantarlı et sote, tereyağlı şehriyeli bulgur pilavı, yoğurt** | | **Kaşarlı poğaça, kaynar** |
| **20.03.2020**  **Cuma** | | **besin yoncası ile ilgili görsel sonucuPeynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | **Ispanak kavurma, fesleğen-sarımsak soslu penne makarna, yoğurt, muz** | | **Kısır, marul, ayran** |
| **HAFTA SONU** | | | | | | |
| **23.03.2020**  **Pazartesi** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | **Mantarlı tavuk graten, sebzeli domatesli bulgur pilavı, yoğurt, armut** | | **Lor ve kaşarlı pide, limonata** |
| **24.03.2020**  **Salı** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | | **Mahluta çorbası, ıspanaklı kaşarlı lazanya, yoğurt, kivi** | | **Elmalı tart, süt** |
| **25.03.2020**  **Çarşamba** | | **Patatesli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | | **Antep çorbası, barbekü (adana kebap), ayran, muz** | **Mozaik pasta, bitki çayı** |
| **26.03.2020**  **Perşembe** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, tereyağlı ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | | | **Kemik suyuna kuru fasulye, havuçlu pirinç pilavı, yoğurt, elma** | **Kalem böreği, süt** |
| **27.03.2020**  **cuma** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyn**  **ir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | | **Kereviz çorbası,balık(mezgit-fileto), pırasalı börek, salata, helva** | **Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(fındık-ceviz-badem)** |
| **HAFTA SONU** | | | | | | |
| **30.03.2020**  **Pazartesi** | | **Peynirli börek, omlet, haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, zeytin, süt** | | | **Mantar çorbası, cızbız köfte, nohutlu pirinç pilavı, salata, kivi** | **Cevizli kadayıflı muhallebi, bitki çayı** |
| **31.03.2020**  **salı** | | **Omlet, haşlanmış yumurta, kaşar peynir, tereyağlı reçelli-ballı ekmek, tahinli pekmezli ekmek, zeytin, bitki çayı** | | | **Zerdeçallı mercimek çorbası, etli karışık dolma, yoğurt, armut** | **Cevizli tarçınlı kek, süt** |

**Afiyet Olsun…**

**TED Mersin Koleji Anaokulu**

* ***Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir.***