****

 **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.***