

## PLEVNE ANAOKULU BESLENME MENÜSÜ

		SABAH GRUBU	ÖĞLE GRUBU
Pazartesi	6.11.2023	Süt	Ayran
		Kaşarlı (az yağlı) tost	Kaşarlı (az yağlı) tost
		Elma	Elma
Salı	7.11.2023	Ayran	Süt
		Krep	Kuru meyveli kek
		Peynir	2 tam ceviz içi/kuruyemiş
		Pekmez/bal	
Çarşamba	8.11.2023	Süt	Limonata
		Haşlanmış Yumurta	Fırında kızarmış ekmek (yumurtalı-peynirli)
		Bal-Tereyağlı ekmek (tost gibi 2 dilimli)	Mandalina
		Elma	
Perşembe	9.11.2023	Ayran	Ayran
		Soğuk Sandviç (Peynirli, sevilen bir sebze ile)	Soğuk Sandviç (Peynirli, sevilen bir sebze ile)
		2 tam ceviz içi/kuruyemiş	
Cuma	10.11.2023	Süt	Limonata
		Omlet	Krep
		Peynir	Peynir
		Ekmek	Pekmez/bal
Pazartesi	20.11.2023	Peynirli börek	Peynirli börek
		Limonata	Limonata
Salı	21.11.2023	Süt	Ayran
		Haşlanmış yumurta	Fırında kızarmış ekmek(yumurtalı-peynirli)
		Kaşar	Mandalina
		Mandalina	
Çarşamba	22.11.2023	Süt	Süt
		Kasar peynirli tost	Kasar peynirli tost
		Elma	Elma
Perşembe	23.11.2023	Ayran	Süt
		Krep	Kuru meyveli kek
		Peynir	2 tam ceviz içi/kuruyemiş
		Bal/pekmez	
		2 tam ceviz içi/kuruyemiş	
Cuma	24.11.2023	Süt	Peynir
		Peynir	Simit
		Simit	Limonata

1. Kahvaltı öğününde öğrencinin sevdiği ve isteğe göre mevsime uygun (domates, salatalık, yeşillik, biber gibi) sebzeler eklenebilir.

2. Kuruyemiş: 5-10 adet leblebi, fındık, fıstık veya badem ve 5-10 kuru üzüm/1 adet incir/2 adet kuru kayısı gibi kuru meyve ve yağlı tohumdan karışık olacak şekilde isteğe göre planlanabilir.