

4-6 YAŞ GRUBU KUR'AN KURSLARI ARA ÖĞÜN

1. Hafta	Pazartesi	Simit - Ayran - Mevsim Meyvesi	3. Hafta	Pazartesi	Havuçlu Kek – Süt - Mevsim Meyvesi
	Salı	Kahvaltılık - Meyve Suyu - Kuruyemiş		Salı	Peynirli Börek - Meyve Suyu- Kuruyemiş
	Çarşamba	Kek – Süt - Mevsim Meyvesi		Çarşamba	Patates- Tahin Pekmezli Ekmek- Süt
	Perşembe	Patates - Meyve Suyu - Kuruyemiş		Perşembe	Kahvaltılık - Meyve Suyu- Kuruyemiş
	Cuma	Poğaç - Süt - Kuruyemiş		Cuma	Açma - Ayran - Mevsim Meyvesi
2. Hafta	Pazartesi	Patatesli Börek - Ayran - Mevsim Meyvesi	4. Hafta	Pazartesi	Kurabiye - Süt - Mevsim Meyvesi
	Salı	Ballı Ekmek - Süt - Kuruyemiş		Salı	Sandviç- Ayran - Mevsim Meyvesi
	Çarşamba	Sandviç - Meyve Suyu - Kuruyemiş		Çarşamba	Poğaç - Süt - Kuruyemiş
	Perşembe	Çörek – Süt - Mevsim Meyvesi		Perşembe	Pişi - Meyve Suyu - Mevsim Meyvesi
	Cuma	Simit – Ayran - Kuruyemiş		Cuma	Kahvaltılık - Meyve Suyu- Kuruyemiş

Gülay LEVENT DURDALI
Diyetisyen

- Her ay yukarıdaki menü tekrar edecektir.
- Mevsim meyvesi: Mevsim şartlarına uygun yarım veya 1 adet soyulmuş ve dilimlenmiş.
- Kahvaltılık: Zeytin, peynir, haşlanmış yumurta vb. olmak üzere en fazla 3 çeşit.
- Patates: Haşlama veya püre.
- Kuruyemiş: Ceviz, fındık, kayısı vb. 2-3 adet (kabuksuz).
- Liste örneklik teşkil etmektedir benzer yiyecek ve içeceklerle değiştirilebilecektir.