

17 EYLÜL PAZARTESİ ÇORBALAR Mercimek Çorbası YEMEKLER Kuzu Tandır Fırında Sebze Sulu Tavuklu Patatesli Bezelye Bulgur Pilavı Havuç Borani Kol Böreği SALATALAR Çoban Salatası İçecekler Ev Yapımı Meyve Suyu Tatlı-Meyve Kadayıf	18 EYLÜL SALI ÇORBALAR Kremalı Tavuk Çorbası YEMEKLER Sulu Tencere Türlü Kebabı Zeytinyağı Biber Dolması Fırında Sebzeli Tavuk Makarna Patatesli Börek Haydari SALATALAR Karışık Salata İçecekler Ayran Tatlı-Meyve Mevsim Meyvesi	19 EYLÜL ÇARŞAMBA ÇORBALAR Sebze Çorbası YEMEKLER Köfte Şiş Tavuk Şiş Prınc Pilavı Tepsi Böreği Mevsim Türlüsü Havuç Borani SALATALAR Akdeniz Salatası İçecekler Ev Yapımı Limonata Tatlı-Meyve Limonlu Kek	20 EYLÜL PERŞEMBE ÇORBALAR Mercimek Çorbası YEMEKLER Patatesli Sulu Misket Köfte Pilav Pizza Közlenmiş Sebze Çeşitleri Patates Cips Sigara Böreği SALATALAR Mevsim Salatası İçecekler Ev Yapımı Meyve Suyu Tatlı-Meyve Mevsim Meyvesi	21 EYLÜL CUMA ÇORBALAR Yayla Çorbası YEMEKLER Fırında Kuru Kekik Kebabı Tavuk Sote Nohut Yahni Pilav Havuç Borani Sultan Böreği SALATALAR Karışık Salata İçecekler Ayran Tatlı-Meyve Sütlaç
24 EYLÜL PAZARTESİ ÇORBALAR Mantar Çorbası YEMEKLER Fırında Kaşarlı Kuru Köfte Fırında Patates Cips Sebzeli Tavuk İncik Keşkek Pirinç Pilavı Peynirli Muska Böreği SALATALAR Mevsim Salatası İçecekler Ayran Tatlı-Meyve Kakaolu Kek	25 EYLÜL SALI ÇORBALAR Tarhana Çorbası YEMEKLER Lahmacun Peynirli Pide Közlenmiş Sebze Çeşitleri Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Havuç Borani SALATALAR Mevsim Salatası İçecekler Ev Yapımı Ayran Tatlı-Meyve Mevsim Meyvesi	26 EYLÜL ÇARŞAMBA ÇORBALAR Domates Çorbası YEMEKLER Köfte Şiş Tavuk Şiş Fırında Elma Dilimi Patates Ekşili İspanaklı Köfte Pirinç Pilavı Tepsi Böreği SALATALAR Karışık Salata İçecekler Limonata Tatlı-Meyve Tiramisu	27 EYLÜL PERŞEMBE ÇORBALAR Şehriye Çorbası YEMEKLER Karnıyarık Nohut Pirinç Pilavı Mantar Sote Patates Graten Köz Patlıcanlı Yoğurtlu Meze SALATALAR Karışık Salata İçecekler Ev Yapımı Ayran Tatlı-Meyve Mevsim Meyvesi	28 EYLÜL CUMA ÇORBALAR Yüksek Çorbası YEMEKLER Et Dürüm Tavuk Dürüm Zeytinyağı Yeşil Fasulye Mercimek Köftesi Barbunya Pilaki Patatesli Börek SALATALAR Karışık Salata İçecekler Cacık Tatlı-Meyve İrmik Tatlı

SAĞLIKLI GELİŞİM İÇİN KAHVALTI ÖNEMLİDİR

Sevgili Çocuklar,

Günde 2 BARDAK SÜT içme alışkanlığı ediniz. Bir bardak sabah, bir bardak da ikinci kahvaltısında alınacak süt sağlığınız için size çok yarar sağlar, unutmayınız.

Her gün düzenli olarak KAHVALTI ediniz.

KAHVALTININ ÖNEMİ

Arabayı çalıştıran benzin, vücudumuzu çalıştıran besindir. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 Saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücudumuz besinlerin tümünü kullanır.

- Sabah kalktığımızda kahvaltı yapmazsak beynimizde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda biz yorgunluk, baş ağrısı, dikkat azlığı gibi sıkıntılar yaşarız.

- Güne sağlıklı başlamak, yorgunluk duymamak, derslerimizi dikkatli bir şekilde dinlemek ve başarılı olmak istiyorsak mutlaka hergün SABAH KAHVALTISI yapmalıyız.

Günde en az ÜÇ ÖĞÜN yemek yemeliyiz. Öğün aralarında yediğimiz yiyecekleri vücudumuz için gerekli olan besinlerden seçmeye özen göstermeliyiz.

- Meyve, peynirli bir sandviç, süt ya da ayran gibi içecekler öğün aralarında tüketilmesi uygun besinlerdir. Öğün aralarında fazla yağlı ve şekerli besinler tüketmekten kaçınmalıyız.

ÖĞÜN ATLAMAYINIZ. Unutmayınız atladığınız her öğünde vücut kendi dokularını kullanır. Öğünlerinizin her gün almamız gereken besinlerden oluşmasına dikkat ediniz.



Çamlica Okulları Malatya Kampüsü

Sağlık Dolu Mutlu Günler Dileriz...