



### 18 EYLÜL PAZARTESİ

<b>ÇORBALAR</b>
Yayla Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Tavuk Şiş
Adana
Su Böreği
Pirinç Pilavı
Patates Cipsi
Yoğurtlu Makarna
Karışık Sebze Köz
<b>SALATALAR</b>
Mevsim Salatası
<b>İçecekler</b>
Ayran
Tatlılar
Baklava
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 19 EYLÜL SALI

<b>ÇORBALAR</b>
Mercimek Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Kuzu Tandir
Fırında Baget
Sebzeli Makarna
Bulgur Pilavı
Cips Patates
Talaş Böreği
Karışık Söğüş
<b>SALATALAR</b>
Akdeniz Salatası
<b>İçecekler</b>
Çay
Tatlılar
Trileçe
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 20 EYLÜL ÇARŞAMBA

<b>ÇORBALAR</b>
Ezogelen Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Kaşarlı Pizza
Mantarlı Pizza
Yeşil Fasulye
Pirinç Pilavı
Yoğurtlu Kabak
Patates Cipsi
Tepsi Böreği
<b>SALATALAR</b>
Mevsim Salatası
<b>İçecekler</b>
Limonata
Tatlılar
İrmik Tatlısı
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 21 EYLÜL PERŞEMBE

<b>ÇORBALAR</b>
Domates Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
İnce Lahmacun
Peynirli Pide
Etli Nohut
Pirinç Pilavı
Sade Makarna
Sigara Böreği
Karışık Söğüş
<b>SALATALAR</b>
Mevsim Salatası
<b>İçecekler</b>
Ayran
Tatlılar
Puding
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 22 EYLÜL CUMA

<b>ÇORBALAR</b>
Tarhana Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Fırında Baget
Domates Kebabı
Yoğurtlu Makarna
Şehriye Pilavı
Patates Cipsi
Peynirli Börek
Salata Söğüş
<b>SALATALAR</b>
Karışık Salata
<b>İçecekler</b>
Ayran
Tatlılar
Kadayıf
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 25 EYLÜL PAZARTESİ

<b>ÇORBALAR</b>
Domates Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Et Tantuni
Tavuk Tantuni
Sigara Böreği
Pirinç Pilavı
Biber Dolma
Rus Salatası
Patates Cipsi
<b>SALATALAR</b>
Misir Salata
Karışık Salata
<b>İçecekler</b>
Çay
Tatlılar
Şekerpare
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 26 EYLÜL SALI

<b>ÇORBALAR</b>
Yayla Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Et Sote
Tavuk Türlü
Sulu Patates
Pirinç Pilavı
Şakşuka
Kisir
Havuç Borani
<b>SALATALAR</b>
Yeşillik Söğüş
<b>İçecekler</b>
Ayran
Tatlılar
İrmik Tatlısı
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 27 EYLÜL ÇARŞAMBA

<b>ÇORBALAR</b>
Ezo Gelin Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Izmir Köfte
Fırında Tavuk
Sade Makarna
Bulgur Pilavı
Sigara Böreği
Elma Dilim Patates
<b>SALATALAR</b>
Akdeniz Salata
<b>İçecekler</b>
Ayran
Tatlılar
Un Helvası
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 28 EYLÜL PERŞEMBE

<b>ÇORBALAR</b>
Tarhana Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Orman Kebabı
Fırında Baget
Sebzeli Makarna
Pirinç Pilavı
Patates Cipsi
Su Böreği
Şakşuka
<b>SALATALAR</b>
Çoban Salata
<b>İçecekler</b>
Ayran
Tatlılar
Kazandibi
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

### 29 EYLÜL CUMA

<b>ÇORBALAR</b>
Mercimek Çorbası
<b>YEMEKLER</b>
Kekik Kebabı
Sulu Patates
Peynirli Makarna
Şehriye Pilavı
Tepsi Böreği
Karışık Sebze Köz
Yeşillik Söğüş
<b>SALATALAR</b>
Karışık Salata
<b>İçecekler</b>
Meyve Suyu
Tatlılar
Tulumba Tatlı
<b>Meyveler</b>
Mevsim Meyvesi

## SAĞLIK İÇİN MEYVE TÜKETELİM

Sevgili Çocuklarımız,

Kaliteli ve sağlıklı bir yaşam için meyve tüketimi oldukça önemlidir. Meyveler en basit anlatımıyla bizi hastalıklara karşı korur. Hastalıkların iyileşmesi sürecini kısaltır ve hastalıkların iyileşmesine yardımcı olur.

Yanlış beslenmenin kanser vakalarına yol açtığını biliyoruz. Fakat şunu da biliyoruz ki doğru beslenmek, yani düzenli olarak taze meyvelerden dengeli bir şekilde beslenmek kanser vakalarını önlemede çok önemlidir. Meyveler insanları kalp rahatsızlıklarından korumada da oldukça faydalıdır. Dolayısıyla sağlık bir kalp için meyveler kaçınılmazdır.

Meyveler kişideki kolesterolü de düşürülmesinde ve dengede tutulmasında önemli görevler üstlenirler. Yüksek kolesterol kişide kalp rahatsızlıklarına yüksek tansiyona yol açabilen bir etkidir. Dolayısıyla meyve tüketimiyle de bir tür sorunlar da önlenmiş olur.

Meyve yiyen kişi kendini daha enerjik hissedebilir, görme duygusu daha iyi çalışır, bağırsıklık sistemi daha güçlenir enfeksiyonlara karşı koruma sağlar. Alzheimer hastalığını önlemede faydalıdır. Vücudu zararlı maddelerden temizler. Yani antioksidan etkileri vardır. Meyve tüketimi kemik sağlığı ve gelişimi için de faydalıdır.

Küçük çocukların daha sağlıklı bir kemik yapısına kavuşmasına ve sağlıklı gelişimine katkı sağlarlar. Yetişkin insanlarda ise kemik erimesi durumunu yavaşlatarak yaşlanmayı geciktirirler.

Nice sağlıklı ve mutlu yarınlara...