



ÖZEL GÜNEBAKAN ANAOKULU - 2020 YILI OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
1.01.2020	MUTLU YILLAR	MUTLU YILLAR	MUTLU YILLAR
2.01.2020	H. Yumurta-Reçel-Adaçayı	Sebze Çorba - Pizza- Meyve	Haşlanmış Patates-Beyaz Peynir
3.01.2020	Fırında Sucuklu kaşarlı Tost - Marul- Zeytin-İhlamur-	Portakallı Kıymalı Karnabahar-Peynirli Spagetti-İrmik Helva	Karışık Meyve- Yoğurt
04-05.01.2020	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR
6.01.2020	Haşlanmış Yumurta-Havuç - Zeytin - Kuşburnu Çayı	K.Mercimek Çorba-Kıymalı Börek-Meyve	P. Mısır- Kuru Üzüm-Yoğurt
7.01.2020	Tereyağ/Reçel- Peynir Çeşidi-Papatya Çayı	Tarhana Çorba-Döner-Fırın Patates-Yeşil Salata	Patatesli Börek - Ayrar
8.01.2020	Patatesli Omlet - Zeytin Çeşitleri-Rezene Çayı	Kıymalı K. Fasulye-Bulgur Pilavı- Havuç Salata / Turşu	Karışık Meyve - Galeta
9.01.2020	Tahin-Pekmez- Zeytin-Kuşburnu	Yumurtalı Ispanak Kavurma - Erişte- Ayrar	Mercimek Köfte-Marul
10.01.2020	Fırında Peynirli Yumurtalı Sebzeli Kızarmış Ekmek-Havuç - Ada Çayı	Domates Çorba-Kıymalı Lahana Sarma-Yoğurt	Kuru Üzüm - Leblebi - Kestane
11-12.01.2020	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR
13.01.2020	Haşlanmış Yumurta-Reçel-Rezene Çayı	Tavuklu Bezelyeli Pilav- Yoğurtlu Havuç-Meyve	Kaşarlı Sandviç-limonata
14.01.2020	Fırında Kaşarlı-Sucuklu Ekmek-Adaçayı	Köfte, Fırında Patates Kız.Bulgur Pilavı, Gökkuşluğu Salata	P.Mısır-K.Kayısı-K.Üzüm- Yoğurt
15.01.2020	Peynirli Omlet-Reçel-İhlamur	Kıymalı Ispanak- SosluSpagetti-Yoğurt	Cevizli Kek
16.01.2020	Peynir -Zeytin Çeşitleri- Kuşburnu Çayı	Kıymalı Pırasa-Patates Kavurma-Meyve	Kakaolu Puding
17.01.2020	Tahin Pekmez- Zeytin Çeşidi-Çay	Sebze Çorba-Kıymalı - Peynirli Pide-Ayrar	Karışık Meyve-Bisküvi
18-19.01.2020	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR
20.01.2020	Haşlanmış Yumurta-Reçel-Rezene Çayı	Kapuska-Soslu Makarna-Yoğurt	Havuçlu Kek, Çay
21.01.2020	Peynirli Poğaç- Havuç-Kuşburnu Çayı	Kıymalı Nohut- Pirinç Pilavı- Yeşil Salata	Karışık Meyve Gofret
22.01.2020	Tereyağlı Yumurta-Reçel-Peynir-Paptya Çayı	Tavuklu Şehriyeli Güveç-Z.Y.Brokoli-Karnabahar-Komposto	Süt, Cornflakes
23.01.2020	Simit-Peynir-Zeytin- Adaçayı	Domates Çorba-Fırında Balık-İrmik Helva	Mercimek Köfte, Marul
24.01.2020	Patatesli Omlet -Reçel-Zeytin-Rezene Çayı	Yayla Çorba-Beşamel Soslu Tavuk-Meyve	Makarna Salatası
25-26.01.2020	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR	CUMARTESİ - PAZAR
27.01.2020	Tereyağı, Reçel- Peynir, Zeytin-İhlamur	Tavuklu Mantarlı Pilav- Z.Y.Barbunya-Meyve	Peynirli-Zeytinli Poğaç- Ayrar
28.01.2020	Patatesli Omlet-Zeytin-Bitki Çayı	Sulu Köfte- Patates Kavurma-Marul Salata	Kakaolu Kek- Çay
29.01.2020	Tahin Pekmez- Zeytin Çeşidi-Rezene Çayı	Tavuklu Kereviz-Bulgur Pilavı- Ayva Kompostosu	Haşlanmış Patates-Beyaz Peynir
30.01.2020	Fırında Peynirli Yumurtalı Sebzeli Kızarmış Ekmek-Havuç - Ada Çayı	Kuru Fasulye- Pirinç pilavı- Yeşil Salata	Tarhana çorbası- Kızarmış Ekmek
31.01.2020	Haşlanmış Yumurta-Kaşar Peyniri- Kuşburnu	Kemik Sulu Yıldız Çorba, Kıymalı Lahana Sarma,Yoğurt	Karışık Meyve ,Galete

Not: Yemeklerimizde salam- sosis kullanılmamakta-kızartmalarımız fırında yapılmaktadır.Çorba- kemik suyu- yoğurt- reçel- tatlı okulumuzda hazırlanmaktadır.Komposto- çay- kek- kurabiye ve tatlılarda şeker minimum kullanılmaktadır.

ÜMİT AKAT
DİYETİSYEN

Hergün; 1 Bardak Süt içelim,
1 Porsiyon Meyve Yiyelim.

S.ÜMİT AVCIOĞLU
OKUL MÜDÜRÜ

Tahin-Pekmez- Zeytin-Kuşburnu	Kemik Sulu Domates Çorba-Kıymalı Lahana Sarma-Yoğurt	Kuru Üzüm - Leblebi - Kestane
Haşlanmış Yumurta - Zeytin Çeşidi-Ihlamur	Kemik Sulu Şehriye Çorba-Fırında Hamsi- Soğan Salata - Tahin Helva	Gözleme Çay

