



## ÖZEL GÜNEBAKAN ANAOKULU - 2020 YILI MART AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAHA	ÖGLE	İKİNDİ
2.03.2020	Peynir, Zeytin, Tahin-Pekmez, Rezene Çayı	Kıymalı Nohut, Pirinç Pilavı, Gökkuşluğu Salata-Okul Turşusu	Karışık Meyve, Yoğurt
3.03.2020	Zeytin, Peynirli Yumurtalı Ekmek, Havuç, Papatya Çayı	Sulu Köfte, Z.Yağlı Yer Elması-Brokoli/Karnabahar, Meyve	Zeytinli Poğaç, Limonata
4.03.2020	Peynir, Zeytin, H. Yumurta, Marul, Adaçayı	Tavuklu Bulgur Pilavı, Z. Yağlı Barbunya ve Yeşil Salata	Havuçlu Kek, Çay
5.03.2020	Peynir, Zeytin, Tereyağı/Bal, Ihlamur Çayı	Tavuk Sote, Kuskus Pilavı, Ayran	Haşlanmış Patates, Peynir, Marul
6.03.2020	Zeytin, Peynirli Omlet, Reçelli Ekmek, Kuşburnu Çayı	Yarmalı Yoğurt Çorba, Kıymalı Ispanak, Tatlı	Karışık Meyve, Galeta
07-08.03.2020	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>İKİNDİ</b>
9.03.2020	Peynir, Zeytin, H. Yumurta, Reçelli Ekmek, Adaçayı	Terbiyeli Soğan Çorba, Tavuklu Bezelyeli Pilav, Gökkuşluğu Salata	Karışık Kanepe, Limonata
10.03.2020	Peynir, Zeytin, Tereyağı-Bal, Havuç, Kuşburnu Çayı	Kıymalı Pırasa, Peynirli Makarna, Meyve	Balkabaklı Mozaik Pasta
11.03.2020	Peynir, Zeytin, Tahin Pekmez, Papatya Çayı	Kıymalı Yeşil Mercimek, Şehriye Pilavı, Y.Salata	Karışık Meyve, Yoğurt
12.03.2020	Peynir, Zeytin Patatesli Omlet, Reçelli Ekmek, Rezene Çayı	Tarhana Çorba, Kıymalı Lahana Sarma, Yoğurt/Meyve	P.Mısır, Leblebi, K.Üzüm, İncir
13.03.2020	Fırında Sucuklu, Kaşarlı Ekmek, Zeytin, Havuç, Ada Çayı	Şinitzel, Bulgur Pilav, Komposto	Peynirli Rulo Börek, Ayran
14.-15.03.2020	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>
16.03.2020	Peynir, Zeytin, H. Yumurta, Reçelli Ekmek, Ihlamur	Yoğurtlu Çorba, Kıymalı Patates Yemeği, Gökkuşluğu Salata	Karışık Meyve, Galeta
17.03.2020	Peynir, Zeytin, Tahin-Pekmez, Papatya Çayı	Kıymalı K.Fasulye, P.Pilavı, Yeşil Salata/Okul Turşusu	Peynirli, Salçalı, Sarımsaklı Ekmek, Limonata
18.03.2020	Peynir, Zeytin, Tereyağlı Yumurta, Reçel, Kuşburnu Çayı	Domates Çorba, Kıymalı Tepsi Böreği, Meyve	Haşlanmış Patates, Peynir
19.03.2020	Peynir, Zeytin, Reçelli Ekmek, Marul, Kuşburnu Çayı	Krema.Tav.Suyu Çorb, Tav.Mant.Bulgur Plavı.Y.Salata	Tırtıl Kurabiye, Süt
20.03.2020	Fırında Peynirli -Sebzeli Ekmek,Zeytin, Havuç, Çay	Mantı, Z.Y. Brokoli-Karnabahar, Tatlı	Karışık Meyve, Yoğurt
21-22.03.2020	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>
24.03.2020	Simit B. Peynir, Zeytin, Havuç, Ihlamur	Kıymalı Pırasa, Erişte, Ayva Komposto	Karışık Meyve, Yoğurt
25.03.2020	Peynir, Zeytin, H. Yumurta, Kuşburnu Çayı	Yıldız Çorba, Fırın Köfte- Patates, Yeşil Salata	Kakaolu Kek, Çay
26.03.2020	Peynir, Zeytin, Tahin-Pekmez, Papatya Çayı	Tavuk Döner, Sebzeli Bulgur Pilavı, Meyve	Peynirli Rulo Börek, Limonata
27.03.2020	Peynir, Zeytin, Patatesli Omlet, Reçel, Rezene Çayı	Kıymalı Pazi, Patates Kavurma, Ayran	Fırında Peynirli, Yumurtalı Sebzeli Ekmek, Çay
28.03.2020	Peynir, Zeytin, Tereyağı-Bal, Marul, Rezene Çayı	Mercimek Çorbası, Kıymalı Makarna, Meyve	Patlaşım Mısır, Kuru Üzüm, Leblebi, Kuru Kayısı
28-29.03.2020	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>	<b>CUMARTESİ - PAZAR</b>
30.03.2020	Peynir, Zeytin, Tahin-Pekmez, Rezene Çayı	Kıymalı Nohut, Pirinç Pilavı, Turşu	Havuçlu Kek, Çay
31.03.2020	Fırında Sucuklu, Kaşarlı Ekmek, Zeytin, Havuç, Ada Çayı	Sulu Köfte, Peynirli Makarna, Gökkuşluğu Salata	Kek, Süt

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

S.ÜMİT AVCIOĞLU  
OKUL MÜDÜRÜ

Her gün 1 porsiyon meyve yiyelim...





