

Özel Anaokulları Derneği

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

Ö
Z

D
E
R

1 Aralık Perşembe

Sabah Kahvaltısı 360 CAL

Ispanaklı Rulo Börek
Beyaz Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 340 CAL

Etli Bezelye
Bulgur Pilavı
Yoğurt şehriye
çorba

İkindi Kahvaltısı 200 CAL

Islak kek kuruyemiş/
meyve

2 Aralık Cuma

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Menemen
Burgu Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 470 CAL

Ezogelin Çorba
Yoğurtlu Manti
Mevsim Salata

İkindi Kahvaltısı 100 CAL

Meyve/ kuruyemiş
mantar çorbası



DİYETİSYEN
İKBAL SEY

Özel Anaokulları Derneği

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ



Ö
Z
A
D
E
R

5 Aralık Pazartesi

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Sebzeli Omlet
Burgu Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 430 CAL

Kuru fasulye
Pirinç Pilavı
Cacık domates
çorba

200 CAL

İkinci Kahvaltısı

Havuçlu Tarçınlı Kek
Meyve/ kuruyemiş

6 Aralık Salı

Sabah Kahvaltısı 310 CAL

Haşlanmış Yumurta
Beyaz Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Süt

Öğle Yemeği 400 CAL

Terbiyeli Köfte
Soslu Makarna
Mor Sultan Salatası
Yayla çorba

100 CAL

İkinci Kahvaltısı

Meyve/kuruyemiş
Ispanak çorbası

7 Aralık Çarşamba

Sabah Kahvaltısı 320 CAL

Krep
Labne Peynir
Bal / Ev Yapımı Reçel
Söğüş Sebze
süt

Öğle Yemeği 370 CAL

Mercimek Çorba
Zeytinyağlı Lahana Sarma
Yoğurt börek

İkinci Kahvaltısı 180 CAL

Patates Salatası
Ihlamur

8 Aralık Perşembe

Sabah Kahvaltısı 340 CAL

Sahanda YumurtaBeyaz
Peynir Zeytin
Söğüş SebzeliIhlamur
Öğle Yemeği

Orman KebabıKuskus 430 CAL

brokoli çorba
Ayran

İkinci Kahvaltısı

Mozaik Pasta
Meyve/ kuruyemiş

9 Aralık Cuma

Sabah Kahvaltısı 340 CAL

Peynirli Omlet
Kaşar Peyniri
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 370 CAL

Mahluta Çorba Fırında
SosluKarnabahar
makarna
Yoğurt

İkinci Kahvaltısı 150 CAL

Kaşarlı Mini Sandviç
Meyve/ kuruyemiş



DİYETİSYEN
İKBAL SEY

Özel Anaokulları Derneği

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

Ö
Z

A
D
E
R

12 Aralık Pazartesi

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Patatesli Omlet
Labne Peynirli
ekmek Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 400 CAL

Sebzeli Mitit Köfte
Soslu SpagettiAyrarı
Yayla çorba

İkinci Kahvaltısı 100 CAL

Tuzlu kurabiye

Meyve/ kuruyemiş

13 Aralık Salı

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Çırpılmış Yumurta
Beyaz Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 430 CAL

Nohut
Sebzeli Pırınç Pilavı
Ayrarı domates çorba

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Kakaolu KekMeyve/
kuruyemiş

15 Aralık Perşembe

Sabah Kahvaltısı 340 CAL

Sade OmletSimit
Beyaz Peynir Söğüş
Sebze Ihlamur

Öğle Yemeği 370 CAL

Pırınçlı Pırasa Fırın
Makarna Yoğurt
tarhana çorba

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Kabak Tatlısı
Meyve /kuruyemiş

14 Aralık Çarşamba

Sabah Kahvaltısı 310 CAL

Haşlanmış Yumurta
Burgu Peynir Zeytin
Söğüş SebzeSüt

Öğle Yemeği 430 CAL

Süzme Mercimek ÇorbaFırın
Şinitzel - Patates Salata
bulgur pilavı

İkinci Kahvaltısı 150 CAL

Kaşarlı Kanepe
Meyve/ kuruyemiş





16 Aralık Cuma

Sabah Kahvaltısı 350 CAL

Ballı Pankek Labne
Peynir Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 430 CAL

Çiftlik Kebabı
Erişte Ayran
mantar çorba

İkinci Kahvaltısı 100 CAL

Meyves/ kuruyemiş
Brokoli çorba

Özel Anaokulları Derneği ARALIK AYI YEMEKLİSTESİ

19 Aralık Pazartesi

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Omlet
Beyaz Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 370 CAL

Domates Çorba (Kaşar Rendeli)
Ispanak bulgur pilavı
Yoğurt

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Sütlü Irmik Tatlısı meyve

20 Aralık Salı

Sabah Kahvaltısı 350 CAL

Peynirli Ev Yapımı Poğaç
Tahin - Pekmez
Zeytin
Söğüş Sebze
Ihlamur

Öğle Yemeği 430 CAL

Brokoli Çorba
Hasanpaşa Köfte
Ayran spagetti

İkinci Kahvaltısı 100 CAL

Meyve/ kuruyemiş börek

21 Aralık Çarşamba

Sabah Kahvaltısı 350 CAL

Kaşarlı Omlet
Bal / Ev Yapımı Reçel Zeytin
Söğüş Sebze Ihlamur

Öğle Yemeği 400 CAL

Yeşil Mercimek Erişte
Ayran şehriye çorba

İkinci Kahvaltısı 150 CAL

Tırtıl Kurabiye Meyve /
kuruyemiş

22 Aralık Perşembe

Sabah Kahvaltısı 310 CAL

Haşlanmış Yumurta Burgu
Peynir Zeytin
Söğüş Sebze Süt

Öğle Yemeği 400 CAL

Ispanak Çorba
Patates Oturtma Gavurdağı
Salata piring pilavı

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Meyve/ kuruyemiş
mercimek çorba

Ö
Z
A
D
E
R

23 Aralık Cuma

Sabah Kahvaltısı 320 CAL

Ballı Krep
Labne Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
Bitki Çayı

Öğle Yemeği 370 CAL

Fırında Karışık Kızartma
Spagetti
Yoğurt mantar çorba

İkinci Kahvaltısı 150 CAL

Peynirli Mini Pide
Meyve/ kuruyemiş

Özel Anaokulları Derneği

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ



Ö
Z
A
D
E
R

26 Aralık Pazartesi

Sabah Kahvaltısı 310 CAL

Kaşarlı Tost
Dilimlenmiş Havuç
Zeytin
Söğüş Sebze
Süt

Öğle Yemeği 400 CAL

İzmir Köfte
Kuskus
Havuç Tarator domates
çorba

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Meyve/ kuruyemiş
yayla çorba

27 Aralık Salı

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Sade Omlet
Burgu Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
İhlamur

Öğle Yemeği 370 CAL

Fırında Karnabahar Kızartması
Domates Soslu Makarna
Yoğurt ezogelin çorba

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Mozaik Pasta meyve/
kuruyemiş

28 Aralık Çarşamba

Sabah Kahvaltısı 350 CAL

Fırında Yumurtalı EkmekBeyaz
Peynir
Tahin- PekmezSöğüş Sebze
İhlamur

Öğle Yemeği 430 CAL

Tarhana Çorba
Biber Dolma + YoğurtKomposto
(Şekersiz)

İkinci Kahvaltısı 150 CAL

Patates Salatası
Meyve/ kuruyemiş

29 Aralık Perşembe

Sabah Kahvaltısı 340 CAL

Patatesli YumurtaKaşar
Peyniri Zeytin
Söğüş SebzeliIhlamur

Öğle Yemeği 340 CAL

Etli Kış Türüsü Peynirli Tepsi
BöreğiAyran
Mercimek çorba

İkinci Kahvaltısı 150 CAL

Kakaolu Puding
Meyve/ kuruyemiş

30 Aralık Cuma

Sabah Kahvaltısı 300 CAL

Tuzlu Mini Pankek
Labne Peynir
Zeytin
Söğüş Sebze
İhlamur

Öğle Yemeği 430 CAL

Şehriye Çorba
Fırında Tavuk - Elma Dilim
Patates pirinç pilavı ayran

İkinci Kahvaltısı 200 CAL

Tarçınlı Yılbaşı Kurabiyesi
Meyve / kuruyemiş

DİYETİSYEN
İKBAL SEY

