

# OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ANAOKULU SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
02.01.2023 PAZARTESİ	BİTKİ ÇAY,LABNE PEYNİR,SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ,BAL,YUMURTA HAŞLAMA	ETLİ KURU FASULYE,PİRİNÇ PİLAVI, YOĞURT,KARIŞIK TURŞU	KALEM BÖREK,LİMONATA
	KALORİ :420	KALORİ :1041	KALORİ :325
03.01.2023 SALI	POĞAÇA PEYNİRLİ,BEYAZ PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,FINDIK EZMESİ,REÇEL,BİTKİ ÇAYI	SULTAN MAHMUT ÇORBA,TERBİYELİ KÖFTE,SOSLU MAKARNA,ÇİKOLATALI PİRİNÇ	ÇİKOLATALI KEK,SICAK İÇECEK
	KALORİ :482	KALORİ :1063	KALORİ :409
04.01.2023 ÇARŞAMBA	YUMURTALI PATATES,ÜÇGEN PEYNİRİ, KARIŞIK ZEYTİN,TEREYAĞ,TAHİN PEKMEZ, MEYVE ÇAYI	EZOĞELİN ÇORBA,PAT.GRNT.FIRINDA ÇITIR BALIK,SALATABAR,İRMİK HELVASI	POĞAÇA,BİTKİ ÇAYI
	KALORİ :387	KALORİ :1102	KALORİ :351
05.01.2023 PERŞEMBE	SİMİT,LABNE PEYNİR,SİYAH ZEYTİN, HAVUÇ DİLİMİ,HELVA,BİTKİ ÇAYI	MAHLUTA ÇORBA,BAHÇEVAN KEBAP, BULGUR PİLAVI,CACIK	KAKAOLU KEK,SÜT
	KALORİ :421	KALORİ :1022	KALORİ :382
06.01.2023 CUMA	OMLET,BEYAZ PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN, PATATES ELMA DİLİM,REÇEL,SÜT	PAZILI ÇORBA,SALT.GARNT.HİNDİ TANTUNİ,PİRİNÇ PİLAVI,AYRAN	SİMİT,AYRAN
	KALORİ :490	KALORİ :1106	KALORİ :358
09.01.2023 PAZARTESİ	FIRINDA KANEPE,KARIŞIK ZEYTİN,ÜÇGEN PEYNİR,TEREYAĞ,BAL,MEYVE ÇAYI MEYVE ÇAYI	TARHANA ÇORBASI,YOĞ.KIYMALI ISPANAK,SOSLU MAKARNA, KALBURABASTI	AÇMA,SÜT
	KALORİ :402		KALORİ :356
10.01.2023 SALI	SİMİT,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,FINDIK EZMESİ,HAVUÇ DİLİMİ,SÜT	YOĞURTLU ÇORBA,TAS KEBABI,BULGUR PİLAVI,BAL KABAĞI TATLISI	TUZLU PASTA,BİTKİ ÇAYI
	KALORİ :446	KALORİ :1014	KALORİ :309
11.01.2023 ÇARŞAMBA	PUF POĞAÇA,KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN, TAHİN HELVA,SÖĞÜŞ,BİTKİ ÇAYI	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI,HİNDİ PİRZOLA,PİRİNÇ PİLAVI,MEYVE	MEYVE DİLİMİ,SÜT
	KALORİ :410	KALORİ :1009	KALORİ :320
12.01.2023 PERŞEMBE	PATATESLİ YUMURTA,LABNE PEYNİR, TEREYAĞ,REÇEL,ZEYTİN,MEYVE ÇAYI	YARMA ÇORBA,BOHÇA KEBABI,BULGUR PİLAVI,AYRAN	SÜT,MEYVE
	KALORİ :407	KALORİ :1010	KALORİ :393
13.01.2023 CUMA	KREP,FINDIK EZMESİ,ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN,REÇEL,SÜT	YAYLA ÇORBASI,KIYMALI FIRIN PATATES,SALATABAR,TRİLİÇE	GALETA ÇUBUKLARI,MEYVE ÇAYI
	KALORİ :420	1102	KALORİ :351
16.01.2023 PAZARTESİ	OMLET,BEYAZ PEYNİR,FINDIK EZMESİ, YEŞİL ZEYTİN,ÇERİ DOMATES,BİTKİ ÇAYI	ETLİ NOHUT,BULGUR PİLAVI, SALATABAR,KIBRIS TATLISI	MEYVE,SÜT
	KALORİ :406	KALORİ :1009	KALORİ :322
17.01.2023 SALI	ÇITIR EKMEK,ZEYTİN,HAVUÇ DİLİMİ, TEREYAĞ,BAL,SÜT	HAVUÇ ÇORBA,ALİNAZİK,SOSLU SPAGETTİ,MEYVE	SADE KEK,BİTKİ ÇAYI
	KALORİ :492	KALORİ :1109	KALORİ :352
18.01.2023 ÇARŞAMBA	SİMİT,KREM PEYNİR,ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,FINDIK EZMESİ,MEYVE ÇAYI	MEKSİKA GÜNÜ	POĞAÇA,SICAK SÜT
	KALORİ :457	KALORİ :1007	KALORİ :321
19.01.2023 PERŞEMBE	AÇMA,KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,SÖĞÜŞ, TAHİN-PEKMEZ,BİTKİ ÇAYI	TARHANA ÇORBASI,MANTI,ZY.SEBZE BUKETİ,SÜTLAÇ	KAŞARLI SİMİT,AYRAN
	KALORİ :452	KALORİ :1098	KALORİ :491
20.01.2023 CUMA	PATATES ELMA DİLİM,LABNE PEYNİR, ZEYTİN,REÇEL,MUZ DİLİMİ,SÜT	MERCİMEK ÇORBA,KIYMALI PİDE, SALATABAR,AYRAN	AÇMA,MEYVE ÇAYI
	KALORİ :504	KALORİ :1007	KALORİ :309