



KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



ÖZEL ANAOKULLARI DERNEĞİ BÜNYESİNDEKİ ÖZEL ANAOKULLARIMIZ İÇİN
AYLIK YEMEK LİSTESİ SAYIN DR. ENDER SARAÇ TARAFINDAN HAZIRLANMAKTADIR.

2 KASIM PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI

Haşlama yumurta
Süzme peynir
Zeytin veya zeytin ezmesi
Tam tahıllı veya çavdar ekmeği
Meyve çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Tarhana çorbası
Tavuk dolma (ıspanaklı)
Pirinç pilavı
Kaşık salata

İKİNDİ KAHVALTISI

Kuruyemişli ev yapımı kurabiye
Süt

4 KASIM ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI

Sebzeli veya sade omlet
Kızarmış ekmeği üzerine tereyağı
Ceviz veya badem-fındık
Tarçınlı süt

ÖĞLEN YEMEĞİ

Mercimek çorba
Kadınbuda köfte
Bulgur pilavı
Yoğurt

İKİNDİ KAHVALTISI

Ev yapımı poğaç (zeytinli, patatesli veya peynirli)
Meyve suyu

6 KASIM CUMA

SABAH KAHVALTISI

Haşlama yumurta
Süzme Peynir
Zeytin veya zeytin ezmesi
Tam tahıllı veya çavdar ekmeği
Meyve Çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Yayla çorbası
Zeytinyağlı kereviz
Şehriyeli pirinç pilavı
Yoğurt

İKİNDİ KAHVALTISI

Kaşarlı mini tost
Meyve suyu

3 KASIM SALI

SABAH KAHVALTISI

Yumurtalı ekmeği
Tahin-pekmez
Örgü peynir
Zeytin
Taze sıkılmış meyve suyu

ÖĞLEN YEMEĞİ

Kapuska yemeği
Tereyağlı makarna
Yoğurt
Çikolatalı puding

İKİNDİ KAHVALTISI

nar
Karışık kuruyemiş

5 KASIM PERŞEMBE

SABAH KAHVALTISI

Simit
Beyaz peynir, örgü peynir, kaşar peyniri vb.
peynir çeşitleri
Zeytin veya zeytin ezmesi
Meyve çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Ezogelin çorba
Nohut yemeği
Tereyağlı erişte
Turşu

İKİNDİ KAHVALTISI

İlave şekersiz taneli meyve hoşafı
Karışık kuruyemiş





KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



ÖZEL ANAOKULLARI DERNEĞİ BÜNYESİNDEKİ ÖZEL ANAOKULLARIMIZ İÇİN
AYLIK YEMEK LİSTESİ SAYIN DR. ENDER SARAÇ TARAFINDAN HAZIRLANMAKTADIR.

9 KASIM PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI

Yumurtalı ekmek
Tahin-pekmez
Örgü peynir
Zeytin
Taze sıkılmış meyve suyu

ÖĞLEN YEMEĞİ

Yoğurt çorbası
Tavuk köftesi
Sebzeli makarna (ızgara sebzeler ile)
Mandalina

İKİNDİ KAHVALTISI

Ev yapımı kek (limonlu, meyveli vb. olabilir)
Süt

11 KASIM ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI

Simit
Beyaz peynir, örgü peynir, kaşar peyniri vb. peynir çeşitleri
Zeytin veya zeytin ezmesi
Meyve çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Sütlü brokoli çorbası
Et kavurma
Nohutlu bulgur pilavı
Havuç-kırmızı lahana salatası

İKİNDİ KAHVALTISI

Yoğurt
Taze meyve

13 KASIM CUMA

SABAH KAHVALTISI

Yumurtalı ekmek
Tahin-pekmez
Örgü peynir
Zeytin
Taze sıkılmış meyve suyu

ÖĞLEN YEMEĞİ

Şehriye çorbası
Zeytinyağlı karnabahar yemeği
Garnitürlü pirinç pilavı
Yoğurt

İKİNDİ KAHVALTISI

Muz
Karışık kuruyemiş

10 KASIM SALI

SABAH KAHVALTISI

Sebzeli veya sade omlet
Kızarmış ekmek üzerine tereyağı
Ceviz veya badem-fındık
Tarçınlı süt

ÖĞLEN YEMEĞİ

Tarhana çorba
Zeytinyağlı pırasa (pirinçli)
Peynirli börek
Ayva tatlısı (kaymaklı)

İKİNDİ KAHVALTISI

Kuru meyveli ev yapımı kurabiye
Süt

12 KASIM PERŞEMBE

SABAH KAHVALTISI

Haşlama yumurta
Süzme Peynir
Zeytin veya zeytin ezmesi
Tam tahıllı veya çavdar ekmek
Meyve Çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Mercimek yemeği
Cevizli-tereyağlı erişte
Yoğurt
Mandalina

İKİNDİ KAHVALTISI

kuruyemişli ev yapımı kurabiye
Süt



KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



ÖZEL ANAOKULLARI DERNEĞİ BÜNYESİNDEKİ ÖZEL ANAOKULLARIMIZ İÇİN
AYLIK YEMEK LİSTESİ SAYIN DR. ENDER SARAÇ TARAFINDAN HAZIRLANMAKTADIR.

16 KASIM PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI

Sebzeli veya sade omlet
Kızarmış ekmek üzerine tereyağı
Ceviz veya badem-fındık
Tarçinli süt

ÖĞLEN YEMEĞİ

K.Mercimek çorbası
Mevsimine göre balık
Havuç-kırmızı lahana-turp salatası
Şekerpare

İKİNDİ KAHVALTISI

Ev yapımı poğaçaya (zeytinli, patatesli veya peynirli)
Meyve suyu

17 KASIM SALI

SABAH KAHVALTISI

Simit
Beyaz peynir, örgü peynir, kaşar peyniri vb.
peynir çeşitleri
Zeytin veya zeytin ezmesi
Meyve çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Isıpanaklı börek
Kısır
Turşu-bol yeşillik

İKİNDİ KAHVALTISI

İlave şekersiz taneli meyve hoşafı
Karışık kuruyemiş

18 KASIM ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI

Haşlama yumurta
Süzme Peynir
Zeytin veya zeytin ezmesi
Tam tahıllı veya çavdar ekmek
Meyve Çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Ezogelin çorba
Etli türlü
Fırında peynirli makarna
Yoğurt

İKİNDİ KAHVALTISI

Kaşarlı mini tost
Meyve suyu

19 KASIM PERŞEMBE

SABAH KAHVALTISI

Yumurtalı ekmek
Tahin-pekmez
Örgü peynir
Zeytin
Taze sıkılmış meyve suyu

ÖĞLEN YEMEĞİ

Etsiz kuru fasulye
Şehriyeli pirinç pilavı
Yoğurt
Turşu

İKİNDİ KAHVALTISI

Ev yapımı kek (limonlu, meyveli vb. olabilir)
Süt

20 KASIM CUMA

SABAH KAHVALTISI

Sebzeli veya sade omlet
Kızarmış ekmek üzerine tereyağı
Ceviz veya badem-fındık
Tarçinli süt

ÖĞLEN YEMEĞİ

Kapuska yemeği
Tereyağlı erişte
Yoğurt
Çikolatalı puding

İKİNDİ KAHVALTISI

1 kutu süt
Karışık tuzsuz kuruyemiş





KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



ÖZEL ANAOKULLARI DERNEĞİ BÜNYESİNDEKİ ÖZEL ANAOKULLARIMIZ İÇİN
AYLIK YEMEK LİSTESİ SAYIN DR. ENDER SARAÇ TARAFINDAN HAZIRLANMAKTADIR.

23 KASIM PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI

Simit
Beyaz peynir, örgü peynir, kaşar peyniri vb. peynir çeşitleri
Zeytin veya zeytin ezmesi
Meyve çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Tarhana çorbası
Fırın tavuk
Meyhane pilavı
Ayrın

İKİNDİ KAHVALTISI

Kuruyemişli ev yapımı kurabiye
Süt

25 KASIM ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI

Yumurtalı ekme
Tahin-pekmez
Örgü peynir
Zeytin
Taze sıkılmış meyve suyu

ÖĞLEN YEMEĞİ

Mercimek çorbası
Etlı lahana sarması veya etli dolma
Yoğurt
Turşu

İKİNDİ KAHVALTISI

Ev yapımı poğaç (zeytinli, patatesli veya peynirli)
Meyve suyu

27 KASIM CUMA

SABAH KAHVALTISI

Simit - Beyaz peynir, örgü peynir, kaşar peyniri
vb. peynir çeşitleri
Zeytin veya zeytin ezmesi
Meyve çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Ezogelin çorba
Zeytinyağlı kereviz yemeği
Soslu spagetti - Yoğurt

İKİNDİ KAHVALTISI

Kaşarlı mini tost
Meyve suyu

24 KASIM SALI

SABAH KAHVALTISI

Haşlama yumurta
Süzme Peynir
Zeytin veya zeytin ezmesi
Tam tahıllı veya çavdar ekme
Meyve Çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Yoğurt çorbası
Kış türlü (pirasa, karnabahar, lahana, havuç vb.)
Arpa şehriye pilavı
Meyve

İKİNDİ KAHVALTISI

Kestane veya muşmula
Karışık kuruyemiş

26 KASIM PERŞEMBE

SABAH KAHVALTISI

Sebzeli veya sade omlet
Kızarmış ekme üzerine tereyağı
Ceviz veya badem-fındık
Tarçınlı süt

ÖĞLEN YEMEĞİ

Erişteli mercimek yemeği
Peynirli börek
Havuç-kırmızı lahana salatası
Sütlaç

İKİNDİ KAHVALTISI

İlave şekeriz taneli meyve hoşafı
Karışık kuru yemiş

30 KASIM PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI

Haşlama yumurta - Süzme Peynir
Zeytin veya zeytin ezmesi
Tam tahıllı veya çavdar ekme
Meyve Çayı

ÖĞLEN YEMEĞİ

Mercimek köftesi
Peynirli börek
Salata bar - Meyve hoşafı

İKİNDİ KAHVALTISI

Ev yapımı kek (limonlu,
meyveli vb. olabilir) - Süt

