

ÇINAR ANAOKULU OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



30.12.2024

31.12.2024

01.01.2025

02.01.2025

03.01.2025

SABAHAHVALTISI

FIRINDA
YUMURTALI
EKMEK-HAVUÇ-
PEYNİR-ZEYTİN-
YUMURTA-
IHLAMUR

OMLET-
HAVUÇ ZEYTİN
PEYNİR-AYVA ÇAYI

RESMİ
TATİL

BALLI
GÜLEN YÜZLÜ
PANCAKE -PEYNİR-
ZEYTİN-HAVUÇ-
CEVİZ -IHLAMUR

GEVREK-PEYNİR
HAVUÇ DİLİMLERİ-
ZEYTİN-FINDIK-
PORTAKALLI
LİMONATA

ALERJEN UYARISI : Süt, Yumurta, Gluten, Ceviz, Fındık, Susam

ÖĞLE YEMEĞİ

BEZELYE
PİLAV
CACIK

KIYMALI
PATATES YEMEĞİ
PİLAV
YOĞURT

RESMİ
TATİL

YEŞİL MERCİMEK
MAKARNA
YOĞURT

ZERDEÇALLI
MERCİMEK ÇORBA
ISPANAK GRATEN
KELEBEK MAKARNA
YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten

İKİNDİ MENÜSÜ

MEVSİM MEYVESİ
MANTAR KURABİYESİ

YENİ YIL
PASTASI

RESMİ
TATİL

SUSAMLI
ÇUBUKLAR
MEYVE SALATASI
ÇOCUK ÇAYI

ARMUTLU
CRUMBLE
SÜT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta



ÇINAR ANAOKULU OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



06.01.2025

07.01.2025

08.01.2025

09.01.2025

10.01.2025

SABAHAHVALTISI

YUMURTALI
EKMEK
PEYNİR
HAVUÇ-ZEYTİN-
KURU KAYISI-SÜT

OTLU
OMLET- ZEYTİN-
PEYNİR-HAVUÇ-
BALLI EKMEK-
KUŞBURNU ÇAYI

ÇİKOLATALI
KREP- PEYNİR-
ZEYTİN-HAVUÇ-
CEVİZ-
MANDALİNALI
LİMONATA

HAŞLANMIŞ
YUMURTA- ZEYTİN
HAVUÇ- PEYNİRLİ
DİLİMLER -IHLAMUR

TAHİN
PEKMEZLİ PANKEK
PEYNİR-HAVUÇ-
ZEYTİN- IHLAMUR

ALERJEN UYARISI : Süt, Yumurta, Gluten, Ceviz, Fındık, Susam

ÖĞLE YEMEĞİ

KURU
FASULYE
BULGUR PİLAVI-
YOĞURT

SÜZME
SEBZE ÇORBA
EV YAPIMI
HAMBURGER
PATATES DİLİMLERİ
AYRAN

Z.YAĞLI
PIRASA YEMEĞİ
SEBZELİ BULGUR
PİLAVI
YOĞURT

FIRINDA
TAVUK PATATES
YEMEĞİ
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ
YOĞURT

KITIR
EKMEKLİ DOMATES
ÇORBASI-
KARNABAHAAR
GRATEN-
KUSKUK

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten

İKİNDİ MENÜSÜ

ÇÖREKOTLU
TUZLU KURABIYE-
MEYVE LİMONLU
IHLAMUR

MOZAİK
PASTA
EV YAPIMI LİMONATA

SUSAMLI AÇMA -
MEYVE

ELMALI
TURTA
MANDALİNALI
LİMONATA

SEBZELİ YALANCI
PİZZA-AYRAN

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta, Susam



ÇINAR ANAOKULU OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



13.01.2025

14.01.2025

15.01.2025

16.01.2025

17.01.2025

SABAHAHVALTISI

YUMURTALI
EKMEK
BEYAZ PEYNİR-
HAVUÇ- ZEYTİN-
CEVİZ- PORTAKALLI
LİMONATA

BALLI KREP
PEYNİR-ZEYTİN-
HAVUÇ- CEVİZ
MEYVE ÇAYI

YUMURTA-
KAŞARLI DİLİMLER
PEYNİR-ZEYTİN
HAVUÇ-FINDIK-
PORTAKALLI
LİMONATA

TEREYAĞLI
REÇELLİ EKMEK-
YUMURTA-HAVUÇ
ZEYTİN-KURU
KAYISI- IHLAMUR

YUMURTA
PEYNİR
HAVUÇ -ZEYTİN -
CEVİZ- IHLAMUR

ALERJEN UYARISI : Süt,Yumurta,Gluten,Susam,Ceviz,Fındık

ÖĞLE YEMEĞİ

NOHUT
YEMEĞİ
BULGUR PİLAVI-
YOĞURT

TERBİYELİ KÖFTE
AKDENİZ SOSLU
MAKARNA
YOĞURLU PANCAR
SALATASI

KITIR EKMEKLİ
EZOGELİN ÇORBA
İSPANAK GRATEN
BONCUK MAKARNA

TARHANA
ÇORBA
ÇITIR HİNDİ
DİLİMLERİ
DOMATES SOSLU
ARPA ŞEHRİYELİ
PİLAV-HAVUÇ
TARATOR

MERCİMEK
ÇORBASI
SEBZELİ MARGARİTA
PİZZA
AYRAN

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten

İKİNDİ MENÜSÜ

SUSAMLI
ÇUBUKLAR-MEYVE
SALATASI

ZEBRA KURABIYE
ÇOCUK ÇAYI

AÇMA-AYRAN

ISLAK KEK- SÜT

MUZLU CRUMBLE

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten,Yumurta,Susam



ÇINAR ANAOKULU OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



20.01.2025

21.01.2025

22.01.2025

23.01.2025

24.01.2025

SABAHAHVALTISI

FIRINDA KAŞARLI
EKMEK-OMLET-
ZEYTİN -HAVUÇ
SÜT

BALLI
PANCAKE- PEYNİR-
ZEYTİN-YUMURTA-
HAVUÇ IHLAMUR-
CEVİZ

FIRINDA
KIZARMIŞ
YUMURTALI EKMEK
PEYNİR ZEYTİN-
HAVUÇ- CEVİZ-SÜT

PATATESLİ
OMLET-HAVUÇ
ZEYTİN -PEYNİR-
KURU KAYISI
IHLAMUR

KIZARMIŞ EKMEK
ZEYTİN -PEYNİR
HAVUÇ-FINDIK-OMLET
IHLAMUR

ALERJEN UYARISI : Süt,Yumurta,Gluten,Ceviz,Fındık

ÖĞLE YEMEĞİ

YEŞİL MERCİMEK -
FIRINDA MAKARNA
YOĞURT

ORMAN
KEBABI
BASMATI PİRİNÇ
PİLAVI
KIRMIZI LAHANA
HAVUÇ SALATASI

KITIR
EKMEKLİ
MERCİMEK ÇORBA
FIRIN PIRASA
MÜCVER
YOĞURT

TERBİYELİ
ISPANAK ÇORBA
PANELENMİŞ TAVUK
DİLİMLERİ
ARPA ŞEHRİYE
PİLAVI YOĞURT

ISPANAK YEMEĞİ
DOMATES SOSLU
MAKARNA
YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten

İKİNDİ MENÜSÜ

SUSAMLI ÇUBUK-
MEYVE SALATASI

PORTAKALLI
REVANI-SÜT

PEYNİRLİ-
PATATESLİ
KALEM BÖREK

DAMLA
ÇİKOLATALI
KURABİYE-SÜT

KAŞARLI GÖZLEME
AYRAN

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta,Susam



ÇINAR ANAOKULU OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



27.01.2025

28.01.2025

29.01.2025

30.01.2025

31.01.2025

SABAHAHVALTISI

PEYNİRLİ
OMLET
HAVUÇ - ZEYTİN
EKMEK
KURU KAYISI-
IHLAMUR

ÇİKOLATALI KREP
PEYNİR
ZEYTİN- HAVUÇ
CEVİZ - MEYVE ÇAYI

KAŞARLI
TOST
HAVUÇ ZEYTİN
KURU KAYISI OMLET
ELMA ÇAYI

HAŞLANMIŞ
YUMURTA
REÇELLİ EKMEK
ZEYTİN HAVUÇ
PEYNİR IHLAMUR

OMLET- FIRINDA
KAŞARLI DİLİMLER
HAVUÇ ZEYTİN
PEYNİR
SÜT -CEVİZ

ALERJEN UYARISI : Süt, Yumurta, Gluten, Ceviz

ÖĞLE YEMEĞİ

HAVUÇLU
PATATESLİ
BEZELYE
PİRİNÇ PİLAVI
CACIK

TARHANA ÇORBA
EV YAPIMI
HAMBURGER
BAHARATLI PATATES
DİLİMLERİ
AYRAN

PORTAKALLI
KEREVİZ
FIRINDA MAKARNA
SALATA

YAYLA
ÇORBA
FIRINDA TAVUK
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ
PİLAVI
MEVSİM SALATA

TERBİYELİ TAVUK
ÇORBA
KABAK KALYE
ARPA ŞEHRİYE PİLAVI
YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Kereviz

İKİNDİ MENÜSÜ

TAHİNLİ
KURABİYE
EV YAPIMI
LİMONATA

KAKAOLU KEK-
MEYVE

PATATESLİ
MUFFİN
KUŞBURNU ÇAYI

ISPANAKLI
PASTA- SÜT

POĞAÇA-MEYVE

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta



NOT: Kahvaltı öğünümüzde domates, salatalık vb. sebzeleri mevsim dışı olduğundan dolayı tüketmiyoruz.



GIDA ALERJİNİZ VAR MI?

1



Gluten içeren tahıllar ve bunların ürünleri

2

Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri



3

Yumurta ve yumurta ürünleri



4

Süt ve süt ürünleri



5

Balık ve balık ürünleri



6

Hardal ve hardal ürünleri



7

Yerfıstığı ve yerfıstığı ürünleri



8

Soya fasulyesi ve soya fasulyesi ürünleri



9

Kereviz ve kereviz ürünleri



10

Acı bakla ve acı bakla ürünleri



11

Sert kabuklu meyveler ve bunların ürünleri

