

ÇINAR ANAOKULU MART AYI YEMEK LİSTESİ



03.03.2025

04.03.2025

05.03.2025

06.03.2025

07.03.2025

SABAHAHVALTISI

MAYDANOZLU
OMLET -PEYNİR-
ZEYTİN-HAVUÇ
AYVALI IHLAMUR

PEYNİRLİ
GÖZLEME -ZEYTİN-
HAVUÇ- KARIŞIK KIŞ
ÇAYI

TEREYAĞLI
BALLI DİLİMLER-
ZEYTİN-HAVUÇ-
PEYNİR-HAŞLANMIŞ
YUMURTA
MEYVE ÇAYI

HAŞLANMIŞ
YUMURTA- LABNE
PEYNİRLİ DİLİMLER-
HAVUÇ-ZEYTİN -SÜT

ÇİKOLATALI
RULO KREP-ZEYTİN-
PEYNİR-TARÇINLI
IHLAMUR

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

ÖĞLE YEMEĞİ

KURU
FASULYE-PİRİNÇ
PİLAVI-YOĞURT

ZERDEÇALLI
MERCİMEK ÇORBA+
ÇİFTLİK KEBABI+
PİRİNÇ PİLAVI+
PANCARLI MEVSİM
SALATA

ISPANAK
GRATEN-BONCUK
MAKARNA-YOĞURT

TARHANA
ÇORBA-ÇITIR
TAVUK
ARPA ŞEHRİYELİ
PİLAV -MEVSİM
SALATA

BEŞAMEL
SOSLU
KARNABAHAHAR-
MAKARNA-YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten

İKİNDİ MENÜSÜ

SUSAMLI
ÇUBUKLAR-MEVSİM
MEYVESİ

PORTAKALLI
KEK+ AYVA ÇAYI

AÇMA-MEYVE ÇAYI

ÇITIR KADAYIFLI
MUHALLEBİ

PATATESLİ
DEREOTLU POĞAÇA
ARMUT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta



ÇINAR ANAOKULU MART AYI YEMEK LİSTESİ



10.03.2025

11.03.2025

12.03.2025

13.03.2025

14.03.2025

SABAHAHVALTISI

KAŞARLI DİLİMLER-
ZEYTİN-KURU
KAYISI-TARÇINLI
ELMA ÇAYI

OMLET-ZEYTİN-
HAVUÇ-DUT KURUSU
ÇAYI

KAŞARLI
TOST+ZEYTİN-
PEYİNİR-HAŞLANMIŞ
YUMURTA-HAVUÇ-
CEVİZ

HAŞLANMIŞ
YUMURTA PEYİNİR-
ZEYTİN-REÇELLİ
EKMEK- SÜT

BALLI
PANCAKE-ZEYTİN-
HAVUÇ-PEYİNİR-
PORTAKALLI
LİMONATA

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

ÖĞLE YEMEĞİ

KURU
BARBUNYA-
BULGUR PİLAVI-
CACIK

TARHANA ÇORBA-
KITİR EKMEK -
ROSTO KÖFTE
-PATATES
PÜRESİ- KIRMIZI
LAHANA HAVUÇ
SALATA

Z.YAĞLI
PIRASA YEMEĞİ-
FIRIN MAKARNA-
YOĞURT

SEBZE
ÇORBASI-TAVUKLU
NOHUTLU PİLAV-
AYRAN

TARHANA
ÇORBASI-KABAK
DOLMASI-YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten,Kereviz

İKİNDİ MENÜSÜ

SUSAMLI
ÇUBUKLAR+
MEVSİM MEYVESİ

BROWNİ + SÜT

TAHİN PEKMEZLİ
DİLİMLER-
KUŞBURNU ÇAYI

BABAANNE
KURABİYESİ-
ELMA

ÇITIR
TAVA BÖREĞİ+
ELMA ÇAYI

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta



ÇINAR ANAOKULU MART AYI YEMEK LİSTESİ



17.03.2025

18.03.2025

19.03.2025

20.03.2025

21.03.2025

SABAHAHVALTISI

OMLET- ZEYTİN-
PEYNİR-HAVUÇ
TEREYAĞLI BALLI
EKMEK-IHLAMUR

PEYNİRLİ OMLET -
ÇİKOLATALI EKMEK-
ZEYTİN-ZENCEFİLLİ
IHLAMUR

HAŞLANMIŞ
YUMURTA-PEYNİR-
ZEYTİN-HAVUÇ-
ZENCEFİLLİ
IHLAMUR

FIRINDA
KAŞARLI KAPYA
BİBERLİ DİLİMLER -
ZEYTİN -HAVUÇ-
OMLET-KUŞ BURNU
ÇAYI

SİMİT- EZİNE PEYNİR-
HAŞLANMIŞ
YUMURTA- TAZE
YEŞİLLİK-
PORTAKALLI
LİMONATA-

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

ÖĞLE YEMEĞİ

YEŞİL
MERCİMEK-
ERİŞTE-HAVUÇ
TARATOR

EV YAPIMI
HAMBURGER-
FIRINDA ELMA
DİLİM PATATES-
AYRAN

PORTAKALLI
KEREVİZ YEMEĞİ-
MAKARNA-YOĞURT

FIRINDA TAVUK
TANDIR
- BULGUR PİLAVI -
BROKOLİ SALATASI

TAVUKLU
ŞEHİRİYE ÇORBASI-
KARNABAHAAR
MÜCVER-YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Kereviz

İKİNDİ MENÜSÜ

SUSAMLI
ÇUBUKLAR-MEVSİM
MEYVESİ

TAHİNLİ KURABİYE -
SÜT

SAKALLI
POĞAÇA-KIŞ ÇAYI

POPCORN - MEYVE

FIRINDA PATATESLİ
RULO BÖREK-AYRAN

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten, Yumurta, Susam



ÇINAR ANAOKULU MART AYI YEMEK LİSTESİ



24.03.2025

25.03.2025

26.03.2025

27.03.2025

28.03.2025

SABAHAH KAHVALTISI

PATATESLİ
OMLET- ZEYTİN-
PEYNİR-HAVUÇ-
AYVA ÇAYI

YUMURTALI EKMEK
- BEYAZ
PEYNİR-ZEYTİN-
MEYVE ÇAYI

TEREYAĞLI
BALLI DİLİMLER -
OMLET-ZEYTİN -
PEYNİR
CEVİZ+ZENCEFİLLİ
IHLAMUR

OMLET -
LABNELİ
KANEPELER -KURU
KAYISI-ZEYTİN-SÜT

KAŞARLI
TOST-HAŞLANMIŞ
YUMURTA-ZEYTİN-
HAVUÇ-KIŞ ÇAYI

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

ÖĞLE YEMEĞİ

NOHUT-PİRİNÇ
PİLAVI-KARIŞIK
TURŞU

EV
YAPIMI KIYMALI
PİDE- ROKA -
AYRAN

BEZELYE
YEMEĞİ-FIRIN
MAKARNA-YOĞURT

FIRIN
KANAT-PİRİNÇ
PİLAVI-MEVSİM
SALATA

MERCİMEK
ÇORBASI-FIRINDA
KARIŞIK SEBZE-
MAKARNA-YOĞURT

ALERJEN UYARISI : Süt, Gluten

İKİNDİ MENÜSÜ

HAVUÇLU TARÇINLI
KEK-
IHLAMUR

FIRIN SÜTLAÇ

PATATESLİ
POĞAÇA-AYRAN

DOMATES ÇORBASI-
KITIR EKMEK

SADE POĞAÇA

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

