

**T.C. DİKİLİ KAYMAKAMLIĞI**  
**ÖZEL MUCİT ÇOCUKLAR ANAOKULU**



**Mucit  
Çocuklar  
Anaokulu  
2021 Nisan  
Yemek  
Listesi**



		29 Mart 2021 Pazartesi		30 Mart 2021 Salı		31 Mart 2021 Çarşamba		1 Nisan 2021 Perşembe		2 Nisan 2021 Cuma	
		0 Kcal		0 Kcal		0 Kcal		1835 Kcal		1638 Kcal	
SABAH	POĞAÇA							130	YUMURTALI EKMEK	174	
	TAHİN HELVA							218	REÇEL VİŞNE	15	
	PEYİNİR BEYAZ							93	PEYİNİR BEYAZ	93	
	ZEYTİN SİYAH							6	ZEYTİN SİYAH	6	
	İHLAMUR ÇAYI							15	İHLAMUR ÇAYI	15	
	EKMEK							204	EKMEK	204	
ÖĞLE	GÜNÜN ÇORBASI							209	GÜNÜN ÇORBASI	258	
	PIRİNÇ PİLAV							437	BULGUR PİLAVI	382	
	SALATA							49	YOĞURT	70	
	KEK							281	TUZLU ÇUBUK	77	
	SÜT							128	MEYVE	145	
AKŞAM	HAŞLAMA YUMURT	78	EKMEK	102	SAHANDA YUMURT	138	YUMURTALI EKMEK	174	HAŞLAMA YUMURT	78	
	TAHİN PEKMEZ	26	TAHİN HELVA	218	BAL	15	REÇEL VİŞNE	15	EKMEK	102	
	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	
	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	
	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	
	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	102	
ÖĞLE	GÜNÜN ÇORBASI	189	GÜNÜN ÇORBASI	204	GÜNÜN ÇORBASI	177	GÜNÜN ÇORBASI	209	GÜNÜN ÇORBASI	258	
	PATATES Z.YAĞLI	264	PİLİÇ GÜVEÇ	388	KURU FASULYE	315	ISPANAK Z.YAĞLI	241	KABAK Z.YAĞLI	140	
	MAKARNA	331	PIRİNÇ PİLAV	437	BULGUR PİLAVI	382	MAKARNA	331	BULGUR PİLAVI	382	
	SALATA	49	SALATA	49	YOĞURT	70	YOĞURT	70	YOĞURT	70	
	KEK	281	TUZLU ÇUBUK	77	KEMALPAŞA	381	KEK	281	MOZAIK PASTA	332	
	SÜT	128	MEYVE	145	SÜT	128	MEYVE	145	İHLAMUR ÇAYI	15	
SABAH	HAŞLAMA YUMURT	78	EKMEK	102	SAHANDA YUMURT	138	SİMİT	90	KREP	187	
	BAL	15	TAHİN HELVA	218	REÇEL VİŞNE	15	TAHİN HELVA	218	BAL	15	
	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	
	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	
	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	
	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	102	
ÖĞLE	EZOĞELİN ÇORBA	227	DOMATES ÇORBA	223	MERCİMEK ÇORBA	209	TARHANA ÇORBA	204	YAYLA ÇORBA	192	
	BEZELYE Z.YAĞLI	288	İZMİR KÖFTE	486	BARBUNYA	396	PİLİÇ SEBZELİ	398	KEREVİZ Z.YAĞLI	239	
	MAKARNA	331	ŞEHRİYE PİLAV	397	PIRİNÇ PİLAV	437	MAKARNA	331	BULGUR PİLAVI	382	
	YOĞURT	70	SALATA	49	YOĞURT	70	SALATA	49	YOĞURT	70	
	KEK	281	TUZLU KURABIYE	123	MEYVE	145	SÜTLÜ İRMİK TATLIS	289	MEYVE	145	
	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	MEYVE	145	İHLAMUR ÇAYI	15	
SABAH	HAŞLAMA YUMURT	78	EKMEK	102	SAHANDA YUMURT	138	POĞAÇA	130	YUMURTALI EKMEK	174	
	BAL	15	K.TAHİN HELVA	218	REÇEL VİŞNE	15	KTAHİN HELVA	218	BAL	15	
	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	
	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	
	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	
	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	102	
ÖĞLE	YAYLA ÇORBA	192	TARHANA ÇORBASI	204	EZOĞELİN ÇORBA	227	SEBZE ÇORBASI	177	MERCİMEK ÇORBASI	209	
	KABAK Z.YAĞLI	140	KIYIM PATATES	383	NOHUT	310	PİLİÇ KAVURMA	308	ISPANAK	241	
	MAKARNA	331	PIRİNÇ PİLAV	437	ŞEHRİYE PİLAV	397	BULGUR PİLAVI	382	MAKARNA	331	
	YOĞURT	70	SALATA	49	YOĞURT	70	SALATA	49	YOĞURT	70	
	SİĞARA BÖREĞİ	315	KURABIYE	113	MEYVE	145	İRMİK HELVASI	485	MEYVE	145	
	AYRAN	62	SÜT	128	SÜT	128	MEYVE	145	İRMİK HELVASI	485	
SABAH	HAŞLAMA YUMURT	78	EKMEK	102	SAHANDA YUMURT	138	SİMİT	90	KREP	187	
	TAHİN PEKMEZ	26	TAHİN HELVA	218	BAL	15	REÇEL VİŞNE	15	EKMEK	102	
	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	PEYİNİR BEYAZ	93	
	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	ZEYTİN SİYAH	6	
	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	İHLAMUR ÇAYI	15	
	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	204	EKMEK	102	EKMEK	102	
ÖĞLE	DOMATES ÇORBA	223	YAYLA ÇORBA	192	TAVUKSUYU ÇORBA	189	TARHANA ÇORBASI	204	SEBZE ÇORBASI	177	
	FİRİN PATATES	383	İZMİR KÖFTE	486	BÖRÜLCE	288	PİLİÇ ŞİNİTZEL	539	ISPANAK Z.YAĞLI	241	
	PIRİNÇ PİLAV	437	ŞEHRİYE PİLAV	397	BULGUR PİLAVI	382	MAKARNA	331	MAKARNA	331	
	SALATA	49	SALATA	49	YOĞURT	70	SALATA	49	YOĞURT	70	
	TEPSİ BÖREĞİ	377	TUZLU KURABIYE	123	MEYVE	145	UN HELVASI	484	MEYVE	145	
	AYRAN	62	İHLAMUR ÇAYI	15	SÜT	128	MEYVE	145	İHLAMUR ÇAYI	15	

\*Yemek programı öğrencilerin en yüksek günlük kalori ihtiyacına göre hazırlanmıştır.  
\*Gerektiğinde okul yönetimi Gr/Kalori hesabını göz önünde tutarak yemek listesinde değişiklik yapabilir.  
\*Sabah kahvaltısı 08:30-09:40, öğle yemeği 12:10-12:55, ikindi kahvaltısı 15:10-15:40 saatlerindedir. TÜRKAN TÜRKMEN OKUL MÜDÜRÜ  
\*Yemek saatleri dışında kahvaltısı ve yemek servisi yapılmayacaktır.

**AYLIK  
YEMEK LİSTESİ**

