



T.C. MEB
DR. UFUK EGE ANAOKULU
MART AYI MUTFAĞI'NDA NE VAR?

	TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KULÜP
1. HAFTA	03.03.2025 Pazartesi	Peynir,zeytin,Hurma, Ceviz ,Ihlamur	Yoğurtlu çorbası, Salçalı makarna, Salata	Yoğurt çorbası , kıtır ekmek,meyve	Kakaolu kek , süt
	04.03.2025 Salı	Simit, Krem Peynir ,Zeytin ,süt	Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı, Turşu	Simit, Krem Peynir ,Zeytin ,m.çayı	Karışık meyve tabağı
	05.03.2025 Çarşamba	İlik Sıyuna Tarhana çorbası , kıtır ekmek	Kavurmalı bulgur pilavı , salata ,ayran	Sade Poğaç ,süt , meyve	Galeta ,meyve
	06.03.2025 Perşembe	Haş. Yumurta, Zeytin ,peynir, aysberg, m. çayı	Kıymalı Karnabahar Yemeği, Erişte, Yoğurt	Tereyağlı erişte, Yoğurt , meyve	Poğaç , m. Çayı
	07.03.2025 Cuma	Peynir,zeytin ,helva , süt	Ezogelin çorbası, kıymalı patates oturtma yemeği,ayva komposto	Kakaolu kek , hurma,süt	meyve (Muz)
2. HAFTA	10.03.2025 Pazartesi	Haş. Yumurta , zeytin , peynir, M. Çayı	Kıymalı bezelye , pirinç pilavı , cacık	Soğuk sandaviç , süt ,meyve	Çörek otlu tuzlu kurabiye, m. Çayı
	11.03.2025 salı	Fırında yumurtalı peynirli ekmek (kanepe) ,zeytin ,m.	Tarhana çorbası , y. Mercimekli bulgur pilavı , turşu	Fırında yumurtalı peynirli ekmek (kanepe) ,zeytin ,m. çayı	Ev yapımı Muzlu yoğurt
	12.03.2025 Çarşamba	Yayla çorbası , kıtır ekmek	Kıymalı kabak yemeği, Tereyağlı makarna, havuç salata	Ssebzeli bulgur pilavı, yoğurt	Damla çikolatalı kek ,süt
	13.03.2025 Perşembe	Tahin- pekmek , peynir, zeytin ,süt	Şehriye çorba, kuru köfte ,patates püresi	Şehriye çorba , kıtır ekmek , Güllaç	Güllaç
	14.03.2025 Cuma	omlet, peynir, zeytin , m. Çayı	Yüksük çorba, Pırasa yemeği,yoğurt	Yüksük çorba, yoğurt	Meyve tabağı
3. HAFTA	17.03.2025 Pazartesi	soğuk sandaviç , hurma,meyve çayı,	Brokoli çorba, bolenez soslu makarna,yoğurt	3-2-1 poğaç , meyve, süt	tam tahıllı mısır gevreği , süt
	18.03.2025 Salı	Haş. Yumurta, yeşillik, peynir, zeytin, ihlamur	TÜM ŞEHİTLERİMİZİ SAYGIYLA ANIYORUZ Kara buğday çorbası , üzüm hoşafı ,ekmek	TÜM ŞEHİTLERİMİZİ SAYGIYLA ANIYORUZ Kara buğday çorbası , üzüm hoşafı ,ekmek	Paskalya,süt
	19.03.2025 Çarşamba	Peynir, zeytin ,çilek reçeli , süt	Kereviz çorbası , biber dolma, yoğurt	Salçalı makarna , yoğurt	Çikolatalı puding
	20.03.2025 Perşembe	Bazlama tost, zeytin, havuç dilimi süt	Etili nohut, pirinç pilavı , karışık turşu	Bazlama tost, zeytin, havuç dilimi süt	Karışık Meyve tabağı
	21.03.2025 Cuma	Ezogelin çorba ,kıtır ekmek	Tavuk sote, zerdeçalı makarna, salata	Ezogelin çorba, kıtır ekmek , elma, hurma	Üzümlü kek ,elma
4. HAFTA	24.03.2025 Pazartesi	omlet , peynir-zeytin-m. Çayı	Ezogelin çorba , kıymalı börek ,elma komposto	Yoğurtlu köylü çorba ,kıtır ekmek , meyve	Mevsim meyvesi tabağı ve galeta
	25.03.2025 Salı	Peynir-zeytin-ceviz, bal, süt	Nohutlu tavuklu bulgur pilavı , ayran , karışık turşu	Nohutlu pilav , ayran	Mevsim meyvesi
	26.03.2025 Çarşamba	Çeşminigar çorba, kıtır ekmek	Portakallı kereviz yemeği , cevizli erişte, yourt	Cevizli Erişte , yoğurt	Damla çikolatalı Kurabiye, meyve çayı
	27.03.2025 Perşembe	Haş. Patates, yeşillik, peynir, zeytin, ihlamur	Mısır çorbası , Peynirli makarna, elma	Mozaik kek, elma ,süt	Mozaik kek, elma ,süt
	28.03.2025 Cuma	Peynir,zeytin ,tahin pekmaz ,süt,	Kuru fasulye , Pirinç pilavı , cacık	Peynir,zeytin ,tahin pekmez , m çayı	Muz



MUTLU BAYRAMLAR



	Deniz Odabaş Müdür Yrd.	İnci Algan Akar Müdür Yrd.	Ülkü Büşra Ülkü Akın Okul Müdürü
--	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

*** Mevsimsel Ve Diğer Şartlara Bağlı Olarak Gerekli Görüldüğü Takdirden Menüde Değişiklik Yapılabilir.

*** Okulumuz "Okul Sağlığı" Projesini yürütmektedir. Bu hususta, menüler

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Okul_Oncesi_ve_Okul_Cagi_Cocuklara_Yonelik_Beslenme_Onerileri_ve_Menu_Programlari.pdf adresindeki örnek menülerinden yararlanılmaktadır