



Dünya Çocuk  
Akademisi  
Ağaoğlu Maslak 1453



## EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

	KAHVALTI	ÖĞLE					İKİNDİ
		1-2 Ekim	5-9 Ekim	12-16 Ekim	19-23 Ekim	26-30 Ekim	
PAZARTESİ	Zeytinli, mısırlı fırında yumurtalı ekmek, ince dilim beyaz peynir, domates, salatalık, havuç, kapyra dilimleri, maydanoz, ıhlamur çayı (313 Kcal, 14 gr protein)		Sütlü brokoli çorbası, Zeytinyağlı barbunya, Bulgur pilavı, Çoban salata (346 Kcal, 11 gr protein)	Süzme mercimek çorbası, Levrek filato, Mısırlı salata, 1 Adet elma (321 Kcal, 24 gr protein)	Mantar çorbası, Fırında zeytinyağlı sebze, Pirinç pilavı, Yoğurt (337 Kcal, 8 gr protein)	Ezogelin çorbası, Balık köftesi, Patates salatası, Havuç tarator (256 Kcal, 16 gr protein)	Meyve salatası, Yoğurt (141 Kcal, 8 gr protein)
SALI	Kaşar peynirli tost, zeytin, ince dilim beyaz peynir, domates, salatalık, havuç, kapyra dilimleri, maydanoz, süt (335 Kcal, 15 Gr protein)		Ezogelin çorbası, Mantı, Yoğurt, Mevsim salata (274 Kcal, 9 gr protein)	Yayla çorbası, Sebzeli bezelye yemeği, Bulgur pilavı, Çoban salata (234 Kcal, 10 gr protein)	Sütlü brokoli çorbası, Mantı, Yoğurt, Mevsim salata (311 Kcal, 9 gr protein)	Süzme mercimek çorbası, Fırında kaşarlı kabak sandal, Domatesli bulgur pilavı, Yoğurt, Çoban salata (337 Kcal, 12 gr protein)	Pankek, Bal, muz dilimleri, Bitki çayı (216 Kcal, 4 gr protein)
ÇARŞAMBA	Patatesli omlet, ince dilim beyaz peynir, domates, salatalık, havuç, kapyra dilimleri, maydanoz, 2 tatlı kaşığı tahin-pekmez, zeytin, 2 ince dilim tam buğday ekmeği, ıhlamur çayı (412 Kcal, 17 gr protein)		Sütlü domates çorbası üstüne kaşar peynir, Fırında köfte ve patates, Kepekli peynirli makarna, Ayran, Mevsim salata (482 Kcal, 22 gr protein)	Ispanak çorbası, İzmir köfte, Kepekli peynirli makarna, Kinoa salata, Ayran(100kcal) (444 Kcal, 19 gr protein)	Sebze çorbası, Kuru fasulye yemeği, Bulgur pilavı, Salatalık turşusu, Ayran (307 Kcal, 11 gr protein)	Sütlü domates çorbası üstüne kaşar peynir, Sebzeli et güveç, Patates püresi, Gavurdağı salatası, Ayran (378 Kcal, 16 gr protein)	2-3 adet ev yapımı grissini, Havuç ve salatalık dilimleri, Meyveli kefir (258 Kcal, 8 gr protein)
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, domates, salatalık, havuç, kapyra dilimleri, maydanoz, ince dilim beyaz peynir, zeytin, 2 ince dilim tam buğday ekmeği, bitki çayı (368 Kcal, 11 gr protein)	Süzme mercimek çorbası Nohut yemeği, Pirinç pilavı, Cacık, Salatalık turşusu (341 Kcal, 11 gr protein)	Sebzeli yeşil mercimek çorbası, Kumpir, Salata barı, Ayran (422 Kcal, 17 gr protein)	Havuç çorbası, Fırında kaşarlı patlıcan, Pirinç pilavı, Ballı kayısı komposto, Mevsim salata (436 Kcal, 9 gr protein)	Ezogelin çorbası, Ispanak yemeği, Cevizli erişte, Yoğurt (248 Kcal, 11 gr protein)	Resmi Tatil	Ev yapımı havuçlu cevizli kek, Süt (278 Kcal, 8 gr protein)
CUMA	Peynirli omlet, ince dilim beyaz peynir, zeytin, domates, salatalık, havuç, kapyra dilimleri, maydanoz, 1 tatlı kaşığı bal, 2 ince dilim tam buğday ekmeği, ıhlamur çayı (417 Kcal, 17 gr protein)	Tarhana çorbası, Zeytinyağlı taze fasulye, Bulgur pilavı, Çoban salata (241 Kcal, 11 gr protein)	Yayla çorbası, Nohut yemeği, Bulgur pilavı, Havuç tarator (340 Kcal, 10 gr protein)	Sütlü domates çorbası üstüne kaşar peynir, Karnabahar köftesi, Bulgur pilavı, Çoban salata (246 Kcal, 15 gr protein)	Yoğurtlu kabak çorbası, Fırında kadınbudu köfte, Noodle, Ballı kuru üzüm komposto (507 Kcal, 24 gr protein)	Tarhana çorbası, Biber dolması, Yoğurt, Mevsim salata (326 Kcal, 9 gr protein)	Tam buğday ekmeği soğuk sandviç, Limonata (217 Kcal, 6 gr protein)