



ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU ARALIK 2017 YEMEK MENÜSÜ

	4 Aralık 2017 Pazartesi	5 Aralık 2017 Salı	6 Aralık 2017 Çarşamba	7 Aralık 2017 Perşembe	8 Aralık 2017 Cuma
KAHVALTI	HAŞ-YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-SÜT	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-CEVİZ İÇİ TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA TAŞ KEBABİ FİRINDA SEBZE MÜCVER BARDAK YOĞURT	BARBUNYA SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT HAVUÇ SALATA	MERCİMEK ÇORBA IZGARA TAVUK /SEBZE GARNİ TAM BUĞDAY BURGUR MAKARNA AYRAN	YAYLA ÇORBA KIYMALI PIRASA BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	KÖYLÜ ÇORBA ROSTO KÖFTE - PÜRELİ BARDAK YOĞURT HAVUÇ SALATASI
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	CEVİZLİ KEK SÜT	SUPANGLE	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
KAHVALTI	HAŞ-YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ-YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-SÜT	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ-YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-CEVİZ İÇİ TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA ÇÖKERTME KEBABİ Z.Y. KEREVİZ BARDAK YOĞURT	YAYLA ÇORBA KIYMALI KAPUSKA PEYNİRLİ FIRIN MAKARNA AYRAN	DOMATES ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE/Z.YAĞLI SEBZE BUKETİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	BUĞDAY ÇORBA KIYMALI MUSSAKKA PEYNİRLİ PUF BÖREĞİ BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE SALATASI	HAVUÇLU KEK SÜT	KREP/ PEYNİR EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
KAHVALTI	HAŞ-YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ-YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-SÜT	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ-YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-CEVİZ İÇİ TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA KIYMALI İSPANAK TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA MİTTİ KÖFTE-PATATES Z.YAĞLI PIRASA AYRAN	HAVUÇ ÇORBA KIYMALI BEZELYE TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	ŞEHRİVE ÇORBA KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	TARHANA ÇORBA ET KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	KURABİYE SÜT	MEYVE SALATASI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PIŞI AYRAN	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
KAHVALTI	HAŞ-YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ-YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-SÜT	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ-YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-CEVİZ İÇİ TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI KARNABAHAHAR TAM BUĞDAY BURGUR MAKARNA BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KEREVİZ TAM BUĞDAY MAKARNA MEVSİM SALATA	TAVUKSUYU ÇORBA NOHUT BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA KIYMALI MEVSİM TÜRLÜ TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURTLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT

3 Mart Beşevler Anaokulu mutfağımızdaki uygulamalarımızdan bazıları;
*Yemek servisinde tam buğday ekmeği kullanılmaktadır.
*Menüde yer alan makarnalar tam buğday makarnasından yapılmaktadır.
*Hızır çorba kullanılmaktadır. Çorbaların terbiyesi yoğurt, süt ve yumurta ile yapılmaktadır.
*Yemeklerde margarin kullanılmamakta, bitkisel kaynaklı sıvı yağlar, zeytinyağı kullanılmaktadır. *Yemek üretimi esnasında konserve, hazır bulyonlar ve yapay tatlandırıcılar kullanılmamaktadır.
*Sebzelerde ve köftelerde yağda kızartma yapılmamaktadır. Sebzeleri fırında haşlama, köfteler de fırında pişirme yapılmaktadır.
*Menülerde yer alan sebze mücver kızartılmamakta, tepsielerde fırında pişirilmiştir.
*Hızır köfte kullanılmamaktadır. Köfteler taze etten (mutfağımızda kıyma haline getirilerek) yapılmaktadır.
*Bitki çayların yapımında karanfil, tarçın ve mevsimine göre taze meyvelerden demleme yapılmaktadır. Toz şeker yerine bal kullanılmaktadır. * Kahvaltılık ürünlerde az tuzlu olanlar tercih edilmektedir. Yemeklerimizdeki tuz oranı da düşük tutulmaktadır. * Kahvaltıda sunulan tahin ve pekmez mutfağımızda karışım haline getirilmektedir. Kahvaltıda sunduğumuz aya reçeli mutfağımızda yapılmış reçeldir. * İkinci kahvaltısında sunduğumuz tüm kek, poğaç, puding, limonata vb. ürünler mutfağımızda yapılmaktadır.