

### ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU EKİM 2017 YEMEK MENÜSÜ

	PAZARTESİ 2.10.2017	SALI 3.10.2017	ÇARŞAMBA 4.10.2017	PERŞEMBE 5.10.2017	CUMA 6.10.2017
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK TAHİN PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KIR BİBER-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK TAHİN&PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-CEVİZ İÇİ TEREYAĞ -BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATESLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE TAM BUĞDAY MAKARNASI AYRAN	DOMATES ÇORBA IZGARA KÖFTE PEY TAM BUĞDAY MAKARNASI BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT	KÖYLÜ ÇORBA PİLİÇ IZGARARA TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	HAVUÇ ÇORBA KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	HAVUÇLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	SÜTLAÇ	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LİMONATA
	9.10.2017	10.10.2017	11.10.2017	12.10.2017	13.10.2017
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KIR BİBER-KURU KAYISI TAHİN PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-CEVİZ İÇİ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	DOMATESLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA ÇORBA ET KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	KURU FASULYE BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT	YAYLA ÇORBA KIYMALI KABAK PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA İZMİR KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	ŞAFAK ÇORBA CIĞER TAVA/ KÜP PATATES KIZARTMA Z. YAĞLI SEBZE BUKETİ AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MOZAIK PASTA SÜT
	16.10.2017	17.10.2017	18.10.2017	19.10.2017	20.10.2017
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KIR BİBER-KURU KAYISI TAHİN&PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-CEVİZ İÇİ REÇEL-SÜT	DOMATESLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	YEŞİL MERCİMEK YAHNI BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA BARDAK YOĞURT	SALÇALI KÖFTE ARPA ŞEHRİYÉ PİLAVI Z. YAĞLI KEREVİZ AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA SEBZELİ ORMAN KEBABI TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	KIYMALI BİBER DOLMASI PUF BÖREĞİ BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE -KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE -KURUYEMİŞ SÜT	KURABIYE SÜT	SUPANGLE	MEYVE - KURUYEMİŞ SÜT
	23.10.2017	24.10.2017	25.10.2017	26.10.2017	27.10.2017
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KIR BİBER-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK TAHİN PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-CEVİZ İÇİ -TEREYAĞ BAL-SÜT	DOMATESLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA TAŞ KEBABI TAM BUĞDAY MAKARNASI AYRAN	NOHUT BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ÇİTİR BALIK TAM BUĞDAY MAKARNA HELVA	TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE ZEYT. PATATES AYRAN	YOĞURT ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE PEYNİRLİ RULO BÖREK BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	CEVİZLİ KEK SÜT	SÜTLAÇ	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LİMONATA	AÇMA SÜT	MEYVE - KURUYEMİŞ SÜT
	30.10.2017	31.10.2017			
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KIR BİBER-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI			
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI AYRAN	BUĞDAY ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN			
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI KEK 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 kullanılmamaktadır. 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, tepsilerde 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 ayva reçeli mutfağımızda yapılmış reçeldir. \* İkinci kahvaltısında sunduğumuz tüm kek, poğaç, puding, limonata vb. ürünler mutfağımızda yapılmaktadır.