

### ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU HAZİRAN 2018 YEMEK MENÜSÜ

	4 Haziran 2018 Pazartesi	5 Haziran 2018 Salı	6 Haziran 2018 Çarşamba	7 Haziran 2018 Perşembe	8 Haziran 2018 Cuma
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN KURU KAYISI-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK-MEYVE TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	1 Haziran 2018 Cuma PEYNİRLİ OMLET BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA ET KAVURMA PİLAV AYRAN	BUĞDAY ÇORBA KIYMALI BEZELYE PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	SEBZE ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA KIY. TAZE FASULYE KUSKUS AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	SÜTLAÇ	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN KURU KAYISI-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK-MEYVE TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	8 Haziran 2018 Cuma PATATESLİ OMLET BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	YOĞURT ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE Z.YAĞLI PATATES AYRAN	YAYLA ÇORBA KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	KAŞARLI DOMATES ÇORBA FİRINDA KIYMALI KABAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PUF BÖREĞİ EV YAPIMI LIMONATA
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN KURU KAYISI-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-CEVİZ İÇİ-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	15 Haziran 2018 Cuma PEYNİRLİ OMLET BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	YOĞURT ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE MANTARLI PATATES AYRAN	YEŞİL MERCİMEK SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	MEYVE SÜT	TELŞEHRİYE ÇORBASI SALÇALI KÖFTE ERİŞTE AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE SÜT
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-SALATALIK-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN KURU ÜZÜM-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	22 Haziran 2018 Cuma PATATESLİ OMLET-DOMATES-SALATALIK BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY ÇORBA AYRAN	YEŞİL MERCİMEK SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI KABAK PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	TELŞEHRİYE ÇORBASI MANTARLI TAS KEBABI BULGUR PİLAVI AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI YOĞURLU KEK SÜT	EV YAPIMI KURABIYE SÜT	MEYVE SÜT	PEYNİRLİ POĞAÇA SÜT
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-DOMATES-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN KURU KAYISI-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN KURU ÜZÜM-DOMATES-SALATALIK TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	29 Haziran 2018 Cuma PEYNİRLİ OMLET-DOMATES-SALATALIK BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI TAZEFASULYE TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZKARA TAVUK TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	DOMATES ÇORBASI KIYMALI KABAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YOĞUTLU KEK SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ BÖREK SÜT

3 Mart Beşevler Anaokulu mutfağımızdaki uygulamalarımızdan bazıları;  
\*Yemek servisinde tam buğday ekmeği kullanılmaktadır.  
\*Menüde yer alan makarnalar tam buğday makarnasından yapılmaktadır.  
\*Hazır 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, tepsielerde fırında pişirilmiştir.  
\*Hazır 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.