

ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU KASIM 2017 YEMEK MENÜSÜ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	1.11.2017	2.11.2017	3.11.2017	4.11.2017	5.11.2017
KAHVALLI			OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN-Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN-Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM REÇEL-BİTKİ ÇAYI	DOMATESLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ			YEŞİL MERCİMEK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	KAFKAS ÇORBA PİLİÇ IZGARA/SEBZE GARNİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI KARNABAHAHAR BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI			MEYVE SÜT	KAKAOLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	6.11.2017	7.11.2017	8.11.2017	9.11.2017	10.11.2017
KAHVALLI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-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-TEREYAĞ 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	TAVUKSUYU ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	KURU FASULYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT HAVUÇ SALATASI	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI IZGARA KÖFTE /PATATES GARNİ Z.YAĞLI TÜRLÜ SEBZE AYRAN	YAYLA ÇORBA KIYMALI İSPANAK PEYNİRLİ PUF BÖREĞİ BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA TAS KEBABİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LIMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE SÜT
	13.11.2017	14.11.2017	15.11.2017	16.11.2017	17.11.2017
KAHVALLI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-SÜT	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ-TEREYAĞ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM TAHÖNEZ-SÜT	DOMATESLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	SEBZE ÇORBA ETLİ PİLAV Z.YAĞLI KEREVİZ BARDAK YOĞURT	HAVUÇ ÇORBA KIYMALI KABAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	ŞEHRİYE ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNASI AYRAN	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI PIRASA PEYNİRLİ ERİŞTE AYRAN	NOHUT BULGUR PİLAVI Z.YAĞLI SEBZE BUKETİ BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LIMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE SALATASI SÜT	DAMLA ÇIKOLATALI KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	20.11.2017	21.11.2017	22.11.2017	23.11.2017	24.11.2017
KAHVALLI	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 TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ-TEREYAĞ BAL-SÜT	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-CEVİZ İÇİ TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA FİRINDA KIYMALI KARNABAHAHAR BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE/Z.Y. BROKOLİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA MANTARLI TAS KEBABİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	TAVUKSUYU ÇORBA MERCİMEK YAHNİ SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	ŞAFAK ÇORBA KIYMALI KAPUSKA PEYNİRLİ KOL BÖREK AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI AÇMA SÜT	MEYVE SÜT	EV YAPIMI KAKAOLU KEK SÜT
	27.11.2017	28.11.2017	29.11.2017	30.11.2017	
KAHVALLI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ-TEREYAĞ BAL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-CEVİZ İÇİ -TEREYAĞ BAL-SÜT	
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI KEREVİZ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	YOĞURT ÇORBA TERBİYELİ KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI HAVUÇ SALATASI BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE 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 üretiminde 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 mücevver 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.