



ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU MART 2018 YEMEK MENÜSÜ

				1 Mart 2018 Perşembe	2 Mart 2018 Cuma
KAHVALTİ				HAVUÇ -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ				MERCİMEK ÇORBA KIYMALI PIRASA TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	YAYLA ÇORBA IZGARA KÖFTE Z.Y PATATES AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI				MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI KAKAOLU PUDİNG SÜT
	5 Mart 2018 Pazartesi	6 Mart 2018 Salı	7 Mart 2018 Çarşamba	8 Mart 2018 Perşembe	9 Mart 2018 Cuma
KAHVALTİ	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-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-MEYVE TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PATATESLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA TAŞ KEBABİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	MERCİMEK ÇORBA MİTİTE KÖFTE / KÜP PATATES AYRAN HAVUÇ SALATASI	TAVUKSUYU ÇORBA KIYMALI KEREVİZ BULGUR PİLAVI YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KAPUSKA TAM BUĞDAY BURGULU MAKARNA AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	PUF BÖREĞİ EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	SÜTLAÇ	YOĞURLU KEK SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA
	12 Mart 2018 Pazartesi	13 Mart 2018 Salı	14 Mart 2018 Çarşamba	15 Mart 2018 Perşembe	16 Mart 2018 Cuma
KAHVALTİ	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-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI 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	HAVUÇ ÇORBA KIYMALI KARNABAHAH TAM BUĞDAY MAKARNA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE ARPAŞEHRİYE PİLAVI AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ÇÖKERTME KEBABİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	YEŞİL MERCİMEK SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI PEYNİRLİ POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	HAVUÇLU KEK SÜT	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	PIŞI EV YAPIMI LİMONATA
	19 Mart 2018 Pazartesi	20 Mart 2018 Salı	21 Mart 2018 Çarşamba	22 Mart 2018 Perşembe	23 Mart 2018 Cuma
KAHVALTİ	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-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	SEBZE ÇORBA TAŞ KEBABİ SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	YOĞURT ÇORBA ETLİ KAPUSKA TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	YAYLA ÇORBA KIYMALI PIRASA BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MOZAIK PASTA	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI CEVİZLİ KEK SÜT
	26 Mart 2018 Pazartesi	27 Mart 2018 Salı	28 Mart 2018 Çarşamba	29 Mart 2018 Perşembe	30 Mart 2018 Cuma
KAHVALTİ	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-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI MUSSAKKA TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	HAVUÇ ÇORBA ETLİ ÇİFTLİK KEBABİ PİRİNÇ PİLAVI	KURU FASÜLYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT HAVUÇ SALATASI	TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA PİLİÇ TAVA-KÜP PATATES Z.YAĞLI BROKOLİ AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	HAVUÇLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE -KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURLU KEK 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 pişirilmektedir.
*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 ayva reçeli mutfağımızda yapılmış reçeldir. * İkinci kahvaltısında sunduğumuz tüm kek, poğaç, puding, limonata vb. ürünler mutfağımızda yapılmaktadır.