

ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU OCAK 2018 YEMEK MENÜSÜ

	1 Ocak 2018 Pazartesi	2 Ocak 2018 Salı	3 Ocak 2018 Çarşamba	4 Ocak 2018 Perşembe	5 Ocak 2018 Cuma
KAHVALTI		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		KÖYLÜ ÇORBA KIYMALI İSPANAK PEYNİRLİ TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE /Z.YAĞLI BROKOLİ BONCUK MAKARNA AYRAN	KURU FASULYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI KARNABAHAH TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI		KAKAOLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA
	8 Ocak 2018 Pazartesi	9 Ocak 2018 Salı	10 Ocak 2018 Çarşamba	11 Ocak 2018 Perşembe	12 Ocak 2018 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-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	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	YAYLA ÇORBA TAS KEBAP SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ KAPUSKA PEYNİRLİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	TERBİYELİ KÖFTE BULGUR PİLAVI YEŞİL SALATA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI PIRASA PEY.ERİŞTE AYRAN	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURTLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE SALATASI (MUZ-ARMUT-ELMA) SÜT
	15 Ocak 2018 Pazartesi	16 Ocak 2018 Salı	17 Ocak 2018 Çarşamba	18 Ocak 2018 Perşembe	19 Ocak 2018 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-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	DOMATES ÇORBA ETLİ BEZELYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	YAYLA ÇORBA ETLİ KARNABAHAH BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	MERCİMEK YAĞNI ARPA ŞEHRİYE PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	HAVUÇ ÇORBA ET KAVURMA /PILAV Z.YAĞI SEBZE BUKETİ BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	KURABIYE SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PIŞI AYRAN	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	22 Ocak 2018 Pazartesi	23 Ocak 2018 Salı	24 Ocak 2018 Çarşamba	25 Ocak 2018 Perşembe	26 Ocak 2018 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-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 SOSLU FIRINDA KARNABAHAH TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA IZGARA KÖFTE /SEBZELİ KUSKUS AYRAN MEVSİM SALATA	KURU FASULYE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	MERCİMEK ÇORBA FIRINDA MITT KÖFTE-PATATES TAM BUĞDAY MAKARNASI AYRAN	YAYLA ÇORBA KIYMALI İSPANAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	HAVUÇLU KEK SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE SALATASI (MUZ-ARMUT-ELMA) SÜT
	29 Ocak 2018 Pazartesi	30 Ocak 2018 Salı	31 Ocak 2018 Çarşamba		
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-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞI BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI		
ÖĞLE YEMEĞİ	TEL ŞEH ÇORBA KIYMALI PIRASA BULGUR PİLAVI	SEBZE ÇORBA İZMİR KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	BARBUNYA BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT		
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA 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.