

ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU ARALIK 2020 YEMEK MENÜSÜ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
		1.12.2020	2.12.2020	3.12.2020	4.12.2020
KAHALTI		HAVUÇ-HAŞ. YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-TEREYAĞ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA-SİMİT BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM REÇEL-SÜT	KAŞARLI OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ		BARBUNYA SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT HAVUÇ SALATA	MERCİMEK ÇORBA PİLİÇ SAMANYOLU TAM BUĞDAY BURGUSU MAKARNA TULUMBA TATLISI	YAYLA ÇORBA KIYMALI PIRASA PEYNİRLİ KUSKUS BARDAK YOĞURT	KÖVLÜ ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY BURGUSU MAKARNA BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHALTISI		CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	7.12.2020	8.12.2020	9.12.2020	10.12.2020	11.12.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-SÜT	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN MAYDANOZ-TEREYAĞ BAL-BİTKİ ÇAYI	SİMİT -HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM REÇEL-SÜT	PATATESLİ KAŞARLI OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	EZOĞELİN ÇORBA KAVURMA ET PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	MERCİMEK YAĞNI SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	TAVUK SUYU ÇORBA KIYMALI KAPUSKA PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ROSTO KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	BUĞDAY ÇORBA FİRINDA KAŞARLI KIYMALI KARNABAHAAR ARPA ŞEHRİYE PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURTLU KEK SÜT	SEBZELİ PIZZA EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PIŞI AYRAN
	14.12.2020	15.12.2020	16.12.2020	17.12.2020	18.12.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN MEYVE-BAL MEYVE-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	SİMİT -HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN MEYVE-CEVİZ İÇİ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	TEL ŞEHRİYE ÇORBA KIYMALI İSPANAK TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA YOĞURTLU MANTI Z.Y. TAZE FASULYE FİRINDA SÜT HELVASI	MERCİMEK ÇORBA MİTİTE KÖFTE Z.YAĞLI BROKOLİ AYRAN	TARHANA ÇORBA TAS KEBABİ PEYNİRLİ KUSKUS BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHALTISI	CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PUF BÖREĞİ EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ EV YAPIMI VIŞNE SUYU
	21.12.2020	22.12.2020	23.12.2020	24.12.2020	25.12.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-BAL TEREYAĞI-BİTKİ ÇAYI	SİMİT -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN CEVİZ İÇİ -TEREYAĞ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PATATESLİ KAŞARLI OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR TAM BUĞDAY BURGUSU MAKARNA BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KEREVİZ PEYNİRLİ FİRIN MAKARNA BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE TAM BUĞDAY BURGUSU MAKARNA BARDAK YOĞURT	YOĞURT ÇORBA IZGARA TAVUK PATATES SALATASI AYRAN
İKİNDİ KAHALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YUMURTALI EKMEK AYRAN	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PIŞI EV YAPIMI VIŞNE SUYU
	28.12.2020	29.12.2020	30.12.2020	31.12.2020	
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-BAL TEREYAĞI-BİTKİ ÇAYI	SİMİT -HAŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN CEVİZ İÇİ -TEREYAĞ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	
ÖĞLE YEMEGİ	YAYLA ÇORBA KIYMALI KAPUSKA BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA TAS KEBABİ PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY BURGUSU MAKARNA AYRAN	TARHANA ÇORBA HİNDİ SOTE PİRİNÇ PİLAVI BARDAK YOĞURT	
İKİNDİ KAHALTISI	PEYNİRLİ TEREYAĞLI POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	KURABIYE SÜT	PASTA 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 mütcev 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.