

ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU
EKİM 2020 YEMEK LİSTESİ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
				1.10.2020	2.10.2020
KAHALTI				DOMATES -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ				TARHANA ÇORBA KIYMALI BEZELYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA PİLİÇ SAMANYOLU TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN
İKİNDİ KAHALTISI				MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	KURABIYE EV YAPIMI LIMONATA
	5.10.2020	6.10.2020	7.10.2020	8.10.2020	9.10.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-CEVİZ TAHİN PEKMEZ-SÜT	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK BAL-SÜT	DOMATES -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PATATESLİ KAŞARLI OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	MERCİMEK YAHNİ SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT	EZOGLİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	YAYLA ÇORBA KIYMALI KABAK PEYNİRLİ KUSKUS BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	TARHANA ÇORBA ET KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN
İKİNDİ KAHALTISI	CEVİZLİ KEK SÜT	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LIMONATA	PUF BÖREĞİ EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	MOZAİK PASTA
	12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020	16.10.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA-MEYVE KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-DOMATES TAHİN&PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	DOMATES ÇORBA MANTI ZEYTİN YAĞILI TAZE FASULYE TULUMBA TATLISI	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA SALÇALI KÖFTE ARPA ŞEHRİYE PİLAVI AYRAN	EZOGLİN ÇORBA ORMAN KEBABİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA SEBZELİ PİLİÇ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURTLU KURABIYE SÜT	YOĞURTLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ POĞÇA SÜT
	19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020	22.10.2020	23.10.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK TAHİN PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	DOMATES -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SALATALIK-TEREYAĞ BAL-SÜT	PATATESLİ KAŞARLI OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	KURUFASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ETLİ MEVSİM TÜRLÜ TAM BUĞDAY MAKARNASI AYRAN	EZOGLİN ÇORBA BAHÇIVAN KEBABİ TAM BUĞDAY MAKARNA TAHİN HELVASI	TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE PEYNİRLİ KUSKUS PATATES SALATASI	YOĞURT ÇORBA FIRINDA KAŞARLI KIYMALI KARNABAHAH ARPA ŞEHRİYE PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHALTISI	CEVİZLİ KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI VIŞNE SUYU	PEYNİRLİ PUF BÖREK AYRAN	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
KAHALTI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN TEREYAĞ-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN DOMATES - SALATALIK TAHİN PEKMEZ-SÜT	CUMHURİYET BAYRAMI	PATATESLİ KAŞARLI OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEGİ	KURUFASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA BARDAK YOĞURT	KÖYLÜ ÇORBA HİNDİ SOTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	BUĞDAY ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN		MERCİMEK ÇORBA KIYMALI BEZELYE PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHALTISI	YOĞURTLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ POĞÇA EV YAPIMI VIŞNE SUYU		HAVUÇLU 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, tepsilerde 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 aya reçeli mutfağımızda yapılmış reçeldir. * İkinci kahvaltısında sunduğumuz tüm kek, poğaç, puding, limonata vb. ürünler mutfağımızda yapılmaktadır.