

ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU
EYLÜL 2020 YEMEK LİSTESİ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	31.08.2020	1.09.2020	2.09.2020	3.09.2020	4.09.2020
KAHVALTISI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI TAHONEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-TEREYAĞ BAL-SÜT	PEYNİRLİ OMLET-DOMATES KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE ERİŞTE BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA ETLİ PATATES BULGUR PİLAVI AYRAN	YAYLA ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI KABAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	PEYNİRLİ PUF BÖREK EV YAPIMI VIŞNE SUYU	BİSKÜVİLİ PASTA	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LİMONATA	YOĞURTLU KEK SÜT	MEYVE -CEVİZ SÜT
	7.09.2020	8.09.2020	9.09.2020	10.09.2020	11.09.2020
KAHVALTISI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI TAHONEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-TEREYAĞ BAL-SÜT	PATATESLİ OMLET-DOMATES BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA ET KAVURMA - PİLAV ÇOBAN SALATA BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA İZMİR KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA PİLİÇ IZGARA TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	DOMATES ÇORBA BİBER DOLMA ERİŞTE BARDAK YOĞURT	KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA HELVA
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI KEK EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE-CEVİZ SÜT	EV YAPIMI KEK SÜTLAÇ	MEYVELİ KEK SÜT	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI EV YAPIMI LİMONATA
	14.09.2020	15.09.2020	16.09.2020	17.09.2020	18.09.2020
KAHVALTISI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI TAHONEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-TEREYAĞ BAL-SÜT	PEYNİRLİ OMLET BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	YAYLA ÇORBA KIYMALI KABAK BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA TAŞ KEBABİ ARPA ŞEHRİYE PİLAVI BARDAK YOĞURT	TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	DOMATES ÇORBA ETLİ BEZELYE BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA	SEBZE ÇORBA ÇİTİR BALIK TAM BUĞDAY MAKARNA MEVSİM SALATA
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	KURABIYE SÜT	CEVİZLİ KEK EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	21.09.2020	22.09.2020	23.09.2020	24.09.2020	25.09.2020
KAHVALTISI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI TAHONEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN DOMATES-SALATALIK BAL-BİTKİ ÇAYI	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-TEREYAĞ BAL-SÜT	PATATESLİ OMLET BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK REÇEL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA TAŞ KEBABİ SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI HAVUÇ SALATA	YAYLA ÇORBA SEBZELİ FIRIN KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ MUSAKKA PEYNİRLİ KUSKUS BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE -KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE - KURUYEMİŞ SÜT	HAVUÇLU KEK EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	29.09.2020	30.09.2020			
KAHVALTISI	HAŞ.YUMURTA-DOMATES BEYAZ PEYNİR-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN TEREYAĞ-SALATALIK BAL-SÜT	DOMATES-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-S.ZEYTİN/Y.ZEYTİN SALATALIK-KURU KAYISI TAHONEZ-BİTKİ ÇAYI			
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	YOĞURT ÇORBA SALÇALI KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN			
İKİNDİ KAHVALTISI	PUF BÖREĞİ EV YAPIMI LİMONATA	KURABIYE 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 ayva reçeli mutfağımızda yapılmış reçeldir. * İkinci kahvaltısında sunduğumuz tüm kek, poğaç, puding, limonata vb. ürünler mutfağımızda yapılmaktadır.