

ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU KASIM 2020 YEMEK MENÜSÜ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	2.11.2020	3.11.2020	4.11.2020	5.11.2020	6.11.2020
KAHVALTİ	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-CEVİZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN KURU KAYISI TAHİN-PEKMEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-TEREYAĞ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM REÇEL-SÜT	KAŞARLI OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	TAVUKSUYU ÇORBA KIYMALI İSPANAK TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PILAVI BARDAK YOĞURT KIRMIZI LAHANA SALATASI	DOMATESLİ ŞEHİRİYE ÇORBASI PİLİÇ IZGARA PEYNİRLİ KUSKUS AYRAN	TARHANA ÇORBA MANTI Z.YAĞLI TAZEFASULYE TULUMBAA TATLISI	BUĞDAY ÇORBA MİTTİKÖFTE Z.YAĞLI SEBZE BUKETİ BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	PEYNİRLİ POĞAÇA SÜT	YOĞURLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	PEYNİRLİ KALEM BÖREK EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	9.11.2020	10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020	13.11.2020
KAHVALTİ	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	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM REÇEL-SÜT	PATATESLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA KIYMALI PIRASA PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ET KAVURMA PİRİNÇ PILAVI AYRAN	TARHANA ÇORBA KIYMALI KAPUSKA FİRİN MAKARNA AYRAN	NOHUT SEBZELİ BULGUR PILAVI MEVİM SALATA FİRİNDA SÜT HELVASI AYRAN	TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	PİŞİ AYRAN	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURLU KEK SÜT	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ AYRAN	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT
	16.11.2020	17.11.2020	18.11.2020	19.11.2020	20.11.2020
KAHVALTİ	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN MEYVE-BAL MEYVE-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MEYVE-CEVİZ İÇİ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	BUĞDAY ÇORBA TAS KEBABİ TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK YAHNI SEBZELİ BULGUR PILAVI MEVİM SALATA BARDAK YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR PEYNİRLİ ARPA ŞEHİRİYE PILAVI BARDAK YOĞURT	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA TÜRLÜ TAM BUĞDAY MAKARNA HELVA
İKİNDİ KAHVALTISI	BİSKÜVİ PASTASI SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	POĞAÇA SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI KAKAOLU KEK EV YAPIMI VIŞNE SUYU
	23.11.2020	24.11.2020	25.11.2020	26.11.2020	27.11.2020
KAHVALTİ	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHİNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN HAVUÇ-BAL TEREYAĞ-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN CEVİZ İÇİ -TEREYAĞ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PATATESLİ KAŞARLI OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK PEYNİRLİ KUSKUS BARDAK YOĞURT	YOĞURT ÇORBA FİRİNDA SEBZELİ KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	BARBUNYA SEBZELİ BULGUR PILAVI HAVUÇ SALATASI BARDAK YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	DOMATES ÇORBA PİLİÇ IZGARA TAM BUĞDAY MAKARNA İRMİK HELVASI
İKİNDİ KAHVALTISI	YOĞURLU KEK SÜT	MEYVE-KURUYEMİŞ SÜT	POĞAÇA SÜT	HAVUÇLU KEK SÜT	SEBZELİ PIZZA AYRAN
	30.11.2020				
KAHVALTİ	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI				
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI KABAK TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT				
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE-KURUYEMİŞ 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 mücvver kızartılmamakta, tepsilerde fırında pişirilmiştir.
*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 düşüktür 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.