

## ÖZEL 3 MART BEŞEVLER ANAOKULU MART 2021 YEMEK MENÜSÜ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	1.03.2021	2.03.2021	3.03.2021	4.03.2021	5.03.2021
KAHVALTI	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	YUMURTALI EKMEK-HAVUÇ KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU ÜZÜM REÇEL-BİTKİ ÇAYI	KAŞARLI OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	BUĞDAY ÇORBA TAŞ KEBABİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	KURU FASÜLYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	YAYLA ÇORBA MİTİTE KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA AYRAN	TAVUKSUYU ÇORBA KIYMALI KEREVİZ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA PİLİÇ IZGARA TAM BUĞDAY BURGU MAKARNA AYRAN
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	HAVUÇLU TARÇINLI KEK SÜT	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT
	8.03.2021	9.03.2021	10.03.2021	11.03.2021	12.03.2021
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI	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 POĞAÇA-KURU ÜZÜM REÇEL-BİTKİ ÇAYI	KAŞARLI PATATESLİ OMLET-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA ÇORBA ET KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	YEŞİL MERCİMEK SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT YEŞİL SALATA	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE PEYİRLİ KUSKUS MEVSİM SALATA	TAVUKSUYU ÇORBA KIYMALI KARNABAHAH TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI PEYNİRLİ POĞAÇA	HAVUÇLU KEK SÜT	PIŞI AYRAN	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT
	15.03.2021	16.03.2021	17.03.2021	18.03.2021	19.03.2021
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN CEVİZ-BAL TEREYAĞI-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-MEYVE BEYAZ PEYNİRİ-ZEYTİN HAVUÇ-KURU KAYISI BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ -HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN POĞAÇA -CEVİZ İÇİ REÇEL-BİTKİ ÇAYI	PEYNİRLİ OMLET-HAVUÇ KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MAYDANOZ BAL-BİTKİ ÇAYI
ÖĞLE YEMEĞİ	YOĞURT ÇORBA ETLİ KAPUSKA ARPA ŞEHRİYE PİLAVI BARDAK YOĞURT	NOHUT SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	DOMATES ÇORBA PİLİÇ SAMANYOLU TAM BUĞDAY MAKARNA HELVA	BUĞDAY ÇORBA KIYMALI PIRASA PEYNİRLİ ERİŞTE BARDAK YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA MEVSİM SALATA
İKİNDİ KAHVALTISI	PEYNİRLİ POĞAÇA SÜT	PUF BÖREĞİ AYRAN	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI DAMLA ÇİK. KEK SÜT
	22.03.2021	23.03.2021	24.03.2021	25.03.2021	26.03.2021
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-CEVİZ 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	HAVUÇ -YUMURTALI EKMEK 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 ETLİ ÇİFTLİK KEBABİ TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT	KURU FASÜLYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT HAVUÇ SALATASI	DOMATES ÇORBA YOĞURTLU İSPANAK TAM BUĞDAY MAKARNA MEVSİM SALATA	TARHANA ÇORBA PATATESLİ FIRIN KÖFTE PEYİRLİ KUSKUS AYRAN	MERCİMEK ÇORBA PİLİÇ SOTE BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT
İKİNDİ KAHVALTISI	HAVUÇLU KEK SÜT	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	PEŞİ BÖREĞİ EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	YOĞURTLU KEK SÜT
	29.03.2021	30.03.2021	31.03.2021		
KAHVALTI	HAŞ YUMURTA-HAVUÇ BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN TEREYAĞ-MEYVE BAL-BİTKİ ÇAYI	HAVUÇ-HAŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN MAYDANOZ-KURU KAYISI TAHÖNEZ-BİTKİ ÇAYI	OMLET-CEVİZ BEYAZ PEYNİRİ-ZEYTİN HAVUÇ-BAL TEREYAĞI-BİTKİ ÇAYI		
ÖĞLE YEMEĞİ	BUĞDAY ÇORBA ETLİ BEZELYE TAM BUĞDAY MAKARNA MEVSİM SALATA	MERCİMEK YAHNİ SEBZELİ BULGUR PİLAVI BARDAK YOĞURT MEVSİM SALATA	EZOĞELİN ÇORBA IZGARA KÖFTE TAM BUĞDAY MAKARNA BARDAK YOĞURT		
İKİNDİ KAHVALTISI	EV YAPIMI POĞAÇA EV YAPIMI VIŞNE SUYU	MEYVE/KURUYEMİŞ SÜT	EV YAPIMI LİMONATA		

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 üretiminde 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 kısaltılmamakta, 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.