



AĞUSTOS AYI YEMEK LİSTESİ

www.duygumuzikanaokulu.net

AÇIK BÜFE KAHVALTI

Kahvaltımızda Her Gün: Beyaz Peynir, Kaşar Peyniri, Siyah Zeytin, Tereyağı, Bal, Reçel, Domates, Salata, Yumurta, Kuru Kayısı, Kuru Üzüm, Fındık ya da Ceviz Verilmektedir.

Kahvaltımıza Ek Olarak Salı Yumurtalı Ekmek veya Krep - Çarşamba Omlet-Perşembe Tost Yapılmaktadır.

İçecekler: Pazartesi Süt Verilmekle Birlikte Alternatif Olarak Salı Meyve Suyu, Çarşamba Süt, Perşembe Kış Çayı, Cuma günü İhlamur Verilmektedir.

Sabri Taşkın Cad. No:26
Batı Mahallesi
Pendik, İstanbul
Tel: 0 216 483 69 47
Tel: 0 553 028 26 99

		Ö Ğ L E 	 İKİNDİ
01.08.2016	Kıtırılı Domates Çorbası- Piliç Nugget-Bulgur Pilavı-Salata *583 Kalori*		Meyveli Kek
02.08.2016	Sütlü Kabak Çorbası-Kuru Fasulye-Pirinç Pilavı-Hoşaf *563 Kalori*		Bisküvi - Karpuz
03.08.2016	Ezogelin Çorbası - Etli Bezelye Yemeği - Makarna - Salata *586 Kalori		Krem peynirli Ekmek-Meyve
04.08.2016	Sebze Çorbası-Mantı-Yoğurt *602 Kalori*		Kurabiye-Limonata
05.08.2016	Şehriye çorbası-İnegöl Köfte-Erişte-Ayran *581 Kalori*		Lokma-Meyve Suyu
08.08.2016	Tarhana Çorbası- Mevsim Türlüsü-Domates Soslu Makarna-Yeşil Salata *636 Kalori		Mozaik Pasta
09.08.2016	Ayran Çorbası-Bezelye Yemeği- Bulgur Pilavı-Çoban Salata *601 Kalori		Tahin - Pekmez Ekmek- Limonata
10.08.2016	Saray Çorba-Pilav Üstü Tavuk-Ayran *464 Kalori		Kısır
11.08.2016	Kemik Suyu Çorbası-Nohut yemeği-Tereyağlı Pilav-Komposto *619 Kalori		Bisküvi-Kavun
12.08.2016	Sebze Çorbası-Yeşil Mercimek-Kapama-Ayran *518 Kalori*		Patates Salatası
15.08.2016	Kırmızı Mercimek Çorbası-Mevsim Türlüsü-Napoliten Soslu Makarna-Komposto*516 Kalori*		Kek- Meyve Suyu
16.08.2016	Kremalı Patates Çorbası-Etli Nohut-Pilav-Yeşil Salata *460 Kalori*		Krem Peynirli Ekmek-Bitki Çayı
17.08.2016	Şehriye Çorbası-Mercimekli Bulgur Pilavı-Ayran * 445 Kalori*		Çikolatalı Puding
18.08.2016	Ezogelin Çorbası-İnegöl Köfte-Kuskus -Yoğurt *649 Kalori		Tırtıl Kurabiye-Meyve
19.08.2016	Tavuk Suyu Çorbası-Patates Yemeği-Pilav-Çoban Salata *468 Kalori		Soslu Kek-Meyveli Cup
22.08.2016	Kemik Suyu Çorba-Mevsim Türlüsü-Spagetti-Üzüm Hoşafı *473kalori		Açma- Süt
23.08.2016	Saray Çorbası-Kıymalı Semiz Otu-Bulgur Pilavı *517 Kalori		Browni - Meyve Suyu
24.08.2016	Ezogelin Çorbası-Bezelye-Makarna-Ton Balıklı Salata *646 Kalori		Çin Böreği
25.08.2016	Tarhana Çorbası-Zeytin Yağlı Barbunya-Erişte-Salata *470 Kalori		Meyveli İrmik Tatlısı
26.08.2016	Düğün Çorbası-İzmir Köfte-Kuskus *649 Kalori		Patatesli Börek-Bitki Çayı
29.08.2016	Tarhana Çorbası-Soslu Sebze kızartma-Patates Püresi-Yoğurt *440 Kalori		Bisküvi - Karpuz
30.08.2016	Ezogelin Çorbası-Zeytinyağlı Taze Fasulye-Makarna *544 Kalori		Kurabiye-Meyve Suyu
31.08.2016	Kıtırılı Domates Çorbası-Mantı-Cacık *480 Kalori		Tahin Pekmezli Ekmek-Süt

NOT: -Poğaç, Açma, Meyve Suları ve Çorbalar için Hazırlanan Kemik Suları Okulumuz Aşçısı Tarafından Yapılmaktadır.
-Yemeklerimizde kullanılan su "arıtma suyumuzdur"
-Yemeklerimizde bulyon, poşet çay ürünleri, tatlandırıcı gıdalar kullanılmamakta,mümkün olduğunca organik ürünler tercih edilmektedir.

Menülerimiz Çocuklarımızın Günlük Kalori İhtiyaçları Hesaplanıp, Karbonhidrat, Protein ve Yağ Dağılımına Dikkat Edilerek Oluşturulmuştur.