



NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

www.duygumuzikanaokulu.net

AÇIK BÜFE KAHVALTI

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

Kahvaltımızda Her Gün: Beyaz Peynir, Kaşar Peyniri, Siyah Zeytin, Tereyağı, Bal, Reçel, 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 Ihlamur, Çarşamba Süt, Perşembe Kış Çayı, Cuma günü Süt Verilmektedir.

		ÖĞLE		İKİNDİ
03.04.2017		Kemik Suyu Çorbası-Bezelye-Şehriyeli Pilav-Ayran *411 Kalori		Tuzlu Susamlı Kurabiye
04.04.2017		Mercimek Çorbası-Misket Köfte-Makarna-Havuç Tarator *551 Kalori		Puf Börek
05.04.2017		Krotonlu Domates Çorbası-Nohut Yemeği- Bulgur Pilavı-Cacık *542 Kalori		Simit-Ayran
06.04.2017		Brokoli Çorbası-Patates Oturtma-Domates Soslu Pilav *442 Kalori		Krem Peynirli Ekmek-Kış Çayı
07.04.2017		Tarhana Çorbası-Mantı-Yoğurt *564 Kalori*		Lokma-Meyve Suyu
10.04.2017		Yayla Çorbası-Mevsim Türlüsü-Bulgur Pilavı-Meyve *439 Kalori		İrmik Tatlısı
11.04.2017		Tarhana Çorbası-Sulu Köfte-Pirinç Pilavı-Ayran*580 Kalori		Tahin-Pekmez Ekmek-Kış Çayı
12.04.2017		Şafak Çorbası-Kuru Fasulye-Kuskus-Komposto *594 Kalori*		Kısır
13.04.2017		Et Suyu Çorbası-Kıymalı Pırasa- Makarna-Yoğurt *451 Kalori		Açma-Meyve
14.04.2017		Şehriye Çorbası- Tavuk Sote-Bulgur Pilavı-Çoban Salata *428 Kalori		Patatesli Börek-Bitki çayı
17.04.2017		Tarhana Çorbası-Mevsim Türlüsü-Domates Soslu Bulgur Pilavı *556 Kalori		Peynirli Açma-Meyve
18.04.2017		Yayla Çorbası-İzmir Köfte-Napoliten Soslu Makarna *593 Kalori		Patates Salatası
19.04.2017		Saray Çorbası-Zeytinyağlı Barbunya-Cevizli Erişte-Ayran *570 Kalori		Lokma-Meyve
20.04.2017		Krotonlu Domates Çorbası-Ispanak Yemeği-Kuskus *580 Kalori		Simit Ayran
21.04.2017		Kemik Suyu Çorbası-Yeşil Mercimek-Bolonez Soslu Makarna-Yoğurt *451 Kalori		Hindistan Cevizli Kurabiye
24.04.2017		Şehriye Çorbası - Orman Kebabı-Pilav - Yoğurt *467 Kalori		Tahin-Pekmez Ekmek-Kış Çayı
25.04.2017		Ezogelin Çorbası- İzmir Köfte - Kuskus - Çoban Salata *492 Kalori		Browni- Süt
26.04.2017		Saray Çorbası-Patlıcan Musakka-Sebzeli Bulgur Pilavı *591 Kalori		Çin Böreği-Ayran
27.04.2017		Şafak Çorbası-Yeşil Mercimek- Erişte-Yeşil Salata*580 Kalori*		Krem Peynirli Ekmek-Kış Çayı
28.04.2017		Kemik Suyu Çorbası-Kabak Yemeği-Soslu Makarna-Yoğurt *477 Kalori		Kalem Börek

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.