



MAYIS 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
01.05.2017		1 MAYIS EMEK ve DAYANIŞMA GÜNÜ - RESMİ TATİL			
02.05.2017		Yayla Çorbası-Mevsim Türlüsü-Erişte-Ayran*558 Kalori*			Pişi-Meyve
03.05.2017		Şehriye Çorbası-Köfteli Patates Yemeği-Sebzeli Bulgur Pilavı *592 Kalori			Elmalı Pasta
04.05.2017		Yarma Çorbası-Kuru Fasulye-Şehriyeli Pilav-Salata *428 Kalori			Meyve Salatası-Bisküvi
05.05.2017		Ezogelin Çorbası-Mantı-Yoğurt *641 Kalori*			Patatesli Kalem Börek
08.05.2017		Mahluta Çorbası-Yaz Türlüsü-Erişte-*580 Kalori*			Dereotlu Poğaç
09.05.2017		Şehriye Çorbası-Nohut Yemeği- Bulgur Pilavı-Cacık *542 Kalori			Meyve Salatası-Bisküvi
10.05.2017		Tarhana Çorbası-İzmir Köfte-Fiyonk Makarna*593 Kalori			Soslu Kek-Süt
11.05.2017		Sebze Çorbası - Mantı - Yoğurt * 564 Kalori*			Krem Peynirli Ekmek-Kış Çayı
12.05.2017		Saray Çorbası- Kabak Yemeği-Soslu Makarna-Yoğurt*428 Kalori			Bazlama-Ihlamur
15.05.2017		Kemik Suyu Çorba-Patates Oturtma- Soslu Makarna-Yeşil Salata *551 Kalori			Fırında Peynirli Kanape
16.05.2017		Arpa Şehriye Çorbası-Kuru Fasulye- Bulgur Pilavı-Komposto *570 Kalori			Üzümlü Kek-Limonata
17.05.2017		Mercimek Çorbası-Mevsim Türlüsü-Pilav-Çoban Salata *582 Kalori			Tahin-Pekmez Ekmek-Kış Çayı
18.05.2017		Krotonlu Domates Çorbası-Patlıcan Musakka-Erişte-Ayran *591 Kalori			Minik Pizza
19.05.2017		19 MAYIS SPOR VE GENÇLİK BAYRAMI			
22.05.2017		Tarhana Çorbası-Pilav Üstü Tavuk-Ayran * 566 Kalori*			Tuzlu Kek-Komposto
23.05.2017		Arpa Şehriye Çorbası-Nohut-Bulgur Pilavı-Komposto *460 Kalori*			Meyve -Fındık Ezmeli Ekmek
24.05.2017		Sebze Çorbası-Fırın Köfte-Kuskus-Yeşil Salata *508 Kalori*			Kısır-Ayran
25.05.2017		Yayla Çorbası-Yeşil Mercimek-Bolonez Soslu Makarna-Ayran *580 Kalori*			Sütlü İrmik Tatlısı
26.05.2017		Kırmızı Mercimek Çorbası-Bezelye-Erişte-Salata *596 Kalori*			Patatesli Börek
29.05.2017		Kıtır Domates Çorbası-Havuçlu Yeşil Mercimek-Bulgur Pilavı-Ayran *550 Kalori*			Simit-Ayran
30.05.2017		Ezogelin Çorbası-Orman Kebabı-Makarna-Salata *496 Kalori*			Revani-Süt
31.05.2017		Arpa Şehriye Çorbası-Zeytinyağlı Taze Fasulye-Pilav-Komposto *570 Kalori			Makarna Salatası

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.