



HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ

www.duygumuzikanaokulu.net

AÇIK BÜFE KAHVALTI

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 İhlamur, Çarşamba Süt, Perşembe Kış Çayı, Cuma günü Süt 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
01.06.2017		Saray Çorbası-Kuru Fasulye-Arpa Şehriyeli Pilav-Yoğurt *445 kalori			İrmik Helvası-Nar Suyu
02.06.2017		Tarhana Çorbası- Yeşil Mercimek-Soslu Makarna *440 kalori			Lokma
05.06.2017		Kemik Suyu Çorba-Mantı-Yoğurt *584 Kalori*			Krem Peynirli Ekmek
06.06.2017		Yayla Çorbası- Etli Patates- Bulgur Pilavı-Salata *454 kalori			Bisküvi - Meyve
07.06.2017		Tarhana Çorbası - Kuru Fasulye - Pilav- Ayrın *504 kalori			Tahin Pekmezli Ekmek - Komposto
08.06.2017		Arpa Şehriye Çorbası- Zeytinyağlı Taze Fasulye- Domates Soslu Makarna *429 kalori			Mozaik Pasta
09.06.2017		Ayrın Aşı Çorbası - Yeşil Mercimek - Havuç Salatası *489 kalori			Kuru Üzümlü Kek
12.06.2017		Şehriyeli Çorba- Bezelye- Pilav *508 kalori			Patatesli Kalem Börek
13.06.2017		Şafak Çorbası- İzmir Köfte-Soslu Makarna *603 kalori			Soslu Kek
14.06.2017		Düğün Çorbası-Kıymalı Kabak Yemeği-Erişte-Yoğurt *408 kalori			Simit-Ayrın
15.06.2017		Ezogelin Çorbası-Tavuk Sote-Bulgur Pilavı- Salata *454 kalori			Çin Böreği-Limonata
16.06.2017		Kemik Suyu Çorbası- Nohut Yemeği-Pilav *593 kalori			Mozaik Pasta
19.06.2017		Erişte Çorbası-Taze Fasulye-Bulgur Pilavı- Salata *423 kalori			Krem Peynirli Ekmek- Meyve Tabanı
20.06.2017		Mercimek Çorbası-Patates Oturtma-Makarna-Yoğurt *470 kalori			Browni-Karpuz
21.06.2017		Arpa Şehriye Çorbası- Kuru Fasulye- Bulgur Pilavı *410 kalori			Patatesli Börek-Bitki Çayı
22.06.2017		Ezogelin Çorbası- Yaz Türüsü - Erişte *424 kalori			Poğaç
23.06.2017		Ayrın Aşı Çorbası-Sulu Köfte-Melek Saçlı Pilav *425 kalori			Meyve Salatası-Bisküvi
26.06.2017		RAMAZAN BAYRAMI 2. GÜN			
27.06.2017		RAMAZAN BAYRAMI 3. GÜN			
28.06.2017		Mercimek Çorbası- İnegöl Köfte- Kuskus - Sezar Salata *621 kalori			Tahin-Pekmez Ekmek- Bitki Çayı
29.06.2017		Tarhana Çorbası- Biber Dolması- Yoğurt *417 kalori			Bisküvi-Meyve Salatası
30.06.2017		Mahluta Çorbası-Yaz Türüsü-Erişte-*580 Kalori*			Minik Sevimli Pizzalar ☺

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.