



TEMMUZ AYI YEMEK LİSTESİ

www.duygumuzikanaokulu.net

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

AÇIK BÜFE KAHVALTI

Kahvaltımızda Her Gün: Beyaz Peynir, Kaşar Peyniri, Çeri Domates, Salatalık, 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 Meyve Çayı, Cuma günü Süt Verilmektedir.

|  |  | ÖĞLE |  |  İKİNDİ |
|--|---|---|--|--|
| 03.07.2017 | | Ayran Çorbası-Bezelye-Şehriyeli Pilav-Ayran *411 Kalori | | Tuzlu Susamlı Kurabiye |
| 04.07.2017 | | Şehriye Çorbası-Nohut-Makarna-Yoğurt *487 Kalori | | İrmik Tatlısı |
| 05.07.2017 | | Mercimek Çorbası-İnegöl köfte-Kuskus *581 Kalori | | Simit-Ayran |
| 06.07.2017 | | Şafak Çorbası-Orman kebabı-Bulgur Pilavı *554 Kalori | | Tahin Pekmezli Ekmek |
| 07.07.2017 | | Tarhana Çorbası-Mantı-Yoğurt *564 Kalori* | | Lokma-Meyve |
| 10.07.2017 | | Yayla Çorbası-Mevsim Türülsü-Erişte-Karpuz *546 Kalori | | Soslu kek-Meyve Suyu |
| 11.07.2017 | | Ezogelin Çorbası-Karışık Soslu Kızartma-Yoğurt *451 Kalori | | Kalem Börek |
| 12.07.2017 | | Tarhana Çorbası-Yeşil Mercimek-Kapama Pilav- Ayran *518 Kalori* | | Karpuz-Bisküvi |
| 13.07.2017 | | Domates Çorbası- Etli Patates-Bulgur Pilavı-Cacık *412 Kalori | | Krem Peynirli Ekmek |
| 14.07.2017 | | Saray Çorbası- Kuru Fasulye-Arpa Şehriyeli Pilav-Yoğurt *445 Kalori | | Kuru Üzümlü kek |
| 17.07.2017 | | Tarhana Çorbası-Tavuk Pilav-Kavun *606 Kalori | | Meyve-Bisküvi |
| 18.07.2017 | | Yayla Çorbası-Semiz Otu Yemeği-Napoliten Soslu Makarna *593 Kalori | | Patatesli Börek |
| 19.07.2017 | | Mercimek Çorbası-Mantı-Yoğurt *636 Kalori | | Tahin Pekmezli Ekmek-Süt |
| 20.07.2017 | | Soğuk Yaz Çorbası-Mevsim Türülsü- Erişte *590 Kalori | | Simit Ayran |
| 21.07.2017 | | Şehriye Çorbası-Yeşil Mercimek-Bolonez Soslu Makarna-Yoğurt *451 Kalori | | Hindistan Cevizli Kurabiye |
| 24.07.2017 | | Erişte Çorbası-Taze Fasulye-Bulgur Pilavı-Salata *423 Kalori | | Krem Peynirli Ekmek-Meyve Tabakı |
| 25.07.2017 | | Mahluta Çorbası-Semiz Otu Yemeği-Cevizli Erişte *580 Kalori | | Islak Kek |
| 26.07.2017 | | Şehriye Çorbası-Karışık Soslu Kızartma-Pilav-Ayran *536 Kalori | | Poğaç-meyve Suyu |
| 27.07.2017 | | Şafak Çorbası-Yeşil Mercimek- Bulgur Pilavı-Karpuz *580 Kalori* | | Tahin Pekmezli Ekmek |
| 28.07.2017 | | Kemik Suyu Çorbası-Kabak Yemeği-Soslu Makarna-Yoğurt *477 Kalori | | Kalem Börek |
| 31.07.2017 | | Sebze Çorbası-Biber Dolması-Makarna-Yoğurt *542 kalori | | Lokma |

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.