



AĞUSTOS 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
01.08.2017		Şafak çorbası-Patates yemeği-Bulgur pilavı*502 Kalori*		Mozaik Pasta-Limonata
02.08.2017		Şehriye Çorbası-inegöl köfte-kuskus *581 Kalori*		Tahin Pekmezli ekmek-Süt
03.08.2017		Düğün çorbası-Zeytinyağlı Taze fasulye-pilav-Yoğurt *408 Kalori*		Simit
04.08.2017		Kıtırli Domates çorbası-Tavuk sote-Makarna-Ayran *570 Kalori		Soslu Kek
07.08.2017		Havuçlu piring çorbası-Yeşil Mercimek-Erişte-Hoşaf *448 Kalori*		Browni-Süt
08.08.2017		Ezogelin Çorbası-Karışık Soslu Kızartma-Makarna *451 Kalori		Kalem Börek
09.08.2017		Mercimek Çorbası-Patates Oturtma-Bulgur Pilavı-Cacık *470 Kalori*		Karpuz-Bisküvi
10.08.2017		Tarhana Çorbası-Biber Dolması-Yoğurt*417 Kalori		Kuru üzümli kek
11.08.2017		Erişte Çorbası-Taze fasulye-Bulgur Pilavı-salata *454 Kalori*		Krem peynirli ekmek-Limonata
14.08.2017		Tarhana Çorbası-Zeytin yağlı Barbunya-pilav- Yoğurt *602 Kalori		Açma- Bitki Çayı
15.08.2017		Düğün çorbası-Mevsim Türüsü-Bulgur Pilavı *593 Kalori		Patatesli Börek
16.08.2017		Kemik suyu Çorbası-Kabak yemeği-Soslu makarna-Mevsim Salatası*477 kalori*		Sütlaç
17.08.2017		Arpa Şehriye Çorbası-yeşil Mercimek-Erişte-Karpuz*580 kalori*		Tahin pekmezli Ekmek
18.08.2017		Krotonlu Domates Çorbası-Nohut yemeği-Bulgur Pilavı-Cacık *551kalori *		Puf Börek
21.08.2017		Soğuk Yaz çorbası-mevsim Türüsü-Erişte *590 kalori*		Simit-Ayran
22.08.2017		Mahluta Çorbası-Semiz Otu Yemeği-Cevizli Erişte *580 Kalori		Islak Kek
23.08.2017		Şafak çorbası-kuru fasulye-kuskus-komposto*594 kalori*		kısır
24.08.2017		Mercimek Çorbası-Mantı-Yoğurt*636*		Tahin Pekmezli Ekmek-Süt
25.08.2017		Kemik Suyu Çorbası-Kabak Yemeği-Soslu Makarna-Ayran *477 Kalori		Kalem Börek
28.08.2017		Sebzeye Çorbası-Biber Dolması-Makarna-Yoğurt *542 kalori		Lokma
29.08.2017		Şehriye çorbası-Karışık Soslu Kızartma-Pilav- Ayran		Poğaca-meyve suyu

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, tatlandırıcıları gıdalar kullanılmamakta, mümkün olduğunca organik ürünler tercih edilmektedir.

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