

ÖZEL BALBÖCEĞİ ANAOKULU

KASIM 2022 - YEMEK LİSTESİ

	PAZARTESİ		01/11/2022 SALI		02/11/2022 ÇARŞAMBA		03/11/2022 PERŞEMBE		04/11/2022 CUMA	Kcal
KAHVALTI			OMLET KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)		REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)		YUMURTALI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)		SİMİT KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0
ÖĞLE			TARHANA ÇORBASI MANTI YOĞURT		MEVSİM TÜRLÜ ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT		MERCİMEK ÇORBASI ARPA ŞEHRİYE PİLAVI YOĞURT		KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK	
İKİNDİ			BOMBA TATLISI		EV YAPIMI YAŞ PASTA		MEYVE ŞÖLENİ		KAKAOLU PUDİNG	
	07/11/2022 PAZARTESİ	Kcal	08/11/2022 SALI	Kcal	09/11/2022 ÇARŞAMBA	Kcal	10/11/2022 PERŞEMBE	Kcal	11/11/2022 CUMA	Kcal
KAHVALTI	BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	PEYNİRLİ YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	KREM PEYNİRLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	SALÇALI YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0
ÖĞLE	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE DOMATESLİ BULGUR PİLAVI YOĞURT		EZOGELİN ÇORBASI TAVUKLU PİLAV AYRAN		LAHANA KAPUSKA SOSLU MAKARNA YOĞURT		YEŞİL MERCİMEK ERİŞTE KIRMIZI LAHANA SALATASI		İZMİR KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI HAVUÇ SALATASI	
İKİNDİ	İRMİK HELVASI		PEYNİRLİ BÖREK BİTKİ ÇAYI		BROWNİ BİTKİ ÇAYI		MUZLU PUDİNG		MEYVE ŞÖLENİ	
	14/11/2022 PAZARTESİ	Kcal	15/11/2022 SALI	Kcal	16/11/2022 ÇARŞAMBA	Kcal	17/11/2022 PERŞEMBE	Kcal	18/11/2022 CUMA	Kcal
KAHVALTI	DOMATESLİ KAŞARLI TOST KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	YUMURTALI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	PEYNİRLİ YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	PATATESLİ OMLET KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0
ÖĞLE	TEL ŞEHRİYE ÇORBA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT		YOĞURT ÇORBASI ORMAN KEBABI AYRAN		ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAAR DOMATESLİ MAKARNA YOĞURT		TAVUKLU GÖVEÇ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN		ZEYTİNYAĞLI İSPANAK MANTI YOĞURT	
İKİNDİ	SUSAMLI TUZLU KURABİYE BİTKİ ÇAYI		KAKOLU ISLAK KEK		MEYVE ŞÖLENİ		KISIR AYRAN		UN KURABİYESİ BİTKİ ÇAYI	
	21/11/2022 PAZARTESİ	Kcal	22/11/2022 SALI	Kcal	23/11/2022 ÇARŞAMBA	Kcal	24/11/2022 PERŞEMBE	Kcal	25/11/2022 CUMA	Kcal
KAHVALTI	SALÇALI YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	DOMATESLİ KAŞARLI TOST KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	OMLET KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0
ÖĞLE	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBA SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT		ŞEHRİYELİ TAVUK SUYU ÇORBASI SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA		SEBZE ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE AYRAN		TARHANA ÇORBASI ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ MEVSİM SALATA		ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	
İKİNDİ	PATATESLİ TUZLU KEK		MAYALI POĞAÇA AYRAN		MOZAIK PASTA		LİMONLU KEK		MEYVE ŞÖLENİ	
	28/11/2022 PAZARTESİ	Kcal	29/11/2022 SALI	Kcal	30/11/2022 ÇARŞAMBA	Kcal	PERŞEMBE	Kcal	CUMA	Kcal
KAHVALTI	KAŞARLI TOST KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0	PİŞİ KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ)	0				0
ÖĞLE	BROKOLİ ÇORBASI DOMATES SOSLU MAKARNA AYRAN		ZEYTİNYAĞLI PIRASA DOMATESLİ BULGUR PİLAVI AYRAN		YAYLA ÇORBASI DALYAN KÖFTE YOĞURT					
İKİNDİ	AÇMA BİTKİ ÇAYI		MERCİMEK KÖFTE MARUL		REVANİ					

NOT: 1. Yemek Listesinde verilen kalori değerleri, normal porsiyon miktarının içerdiği ortalama değerlerdir. Kalori değerleri, kullanılan malzeme ve yağ miktarına, ayrıca porsiyon büyüklüğüne bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

2. Yemek Listemiz, T.C. Sağlık Bakanlığı ile T.C. Milli Eğitim Bakanlığının ortaklaşa hazırladıkları ve Tam Gün Okullara Yönelik Geliştirdikleri Menü Modelleri dikkate alınarak oluşturulmuştur.