

ÖZEL BALBÖCEĞİ ANAOKULU

ARALIK 2022 - YEMEK LİSTESİ

	PAZARTESİ	Kcal 0	SALI	Kcal 0	ÇARŞAMBA	Kcal 0	01/12/2022 PERŞEMBE	Kcal 0	02/12/2022 CUMA	Kcal 0
KAHVALTI							KAŞARLI,DOMATESLİ TOST KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		SİMİT KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT	
ÖĞLE							YEŞİL MERCİMEK SOSLU MAKARNA YOĞURT		MERCİMEK ÇORBASI TAVUKLU PİLAV YOĞURT	
İKİNDİ							KAKAOLU KEK LİMONATA		MOZAIK PASTA	
	05/12/2022 PAZARTESİ	Kcal 0	06/12/2022 SALI	Kcal 0	07/12/2022 ÇARŞAMBA	Kcal 0	08/12/2022 PERŞEMBE	Kcal 0	09/12/2022 CUMA	Kcal 0
KAHVALTI	BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		SALÇALI YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		TAHİN-PEKMEZLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		PATAESLİ OMLET KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		YUMURTALI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT	
ÖĞLE	BAHÇIVAN KEBABI PEYNİRLİ MAKARNA YOĞURT		ZEYTİNYAĞLI PIRASA MANTI YOĞURT		TEREYAĞLI ŞEHRİYE ÇORBASI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI YOĞURT		EZOĞELİN ÇORBASI KABAKLI - HAVUÇLU MÜCVER YOĞURT		TAVUK GÖVEÇ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	
İKİNDİ	UN KURABİYESİ BİTKİ ÇAYI		KAŞIK TATLISI		MEYVE ŞÖLENİ		LORLU TEPŞİ BÖREĞİ BİTKİ ÇAYI		SÜTLAÇ	
	12/12/2022 PAZARTESİ	Kcal 0	13/12/2022 SALI	Kcal 0	14/12/2022 ÇARŞAMBA	Kcal 0	15/12/2022 PERŞEMBE	Kcal 0	16/12/2022 CUMA	Kcal 0
KAHVALTI	DOMATESLİ KAŞARLI TOST KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		KREM PEYNİRLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		KREP KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		PEYNİRLİ YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT	
ÖĞLE	ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAAR DOMATESLİ MAKARNA YOĞURT		YOĞURT ÇORBASI KURU PATLICAN DOLMASI YOĞURT		YAYLA ÇORBA PATATES KAVURMASI YOĞURT		ETLİ GÖVEÇ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT		TAVUK SUYU ÇORBA ARPA ŞEHRİYE PİLAVI YOĞURT	
İKİNDİ	SUSAMLI TUZLU KURABİYE BİTKİ ÇAYI		LİMONLU KEK		İRMİK HELVASI		MEYVE ŞÖLENİ		REVANİ	
	19/12/2022 PAZARTESİ	Kcal 0	20/12/2022 SALI	Kcal 0	21/12/2022 ÇARŞAMBA	Kcal 0	22/12/2022 PERŞEMBE	Kcal 0	23/12/2022 CUMA	Kcal 0
KAHVALTI	TAHİN-PEKMEZLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) PAPATYA ÇAYI		BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		SAHANDA YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) ADAÇAYI		TEREYAĞLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		MENEMEN KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) BİTKİ ÇAYI	
ÖĞLE	DOMATES ÇORBASI ERİŞTE YOĞURT		FİRINDA PATATES KÖFTE BULGUR PİLAVI YOĞURT		KURU FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SALATALIK TURŞUSU		TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA SOSLU MAKARNA YOĞURT		MEVSİM TÜRLÜ MANTI YOĞURT	
İKİNDİ	HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABİYE BİTKİ ÇAYI		BOMBA TATLISI		KISIR AYRAN		PEYNİRLİ TALAŞ BÖREĞİ LİMONATA		MERCİMEK KÖFTESİ MARUL	
	26/12/2022 PAZARTESİ	Kcal 0	27/12/2022 SALI	Kcal 0	28/12/2022 ÇARŞAMBA	Kcal 0	29/12/2022 PERŞEMBE	Kcal 0	30/12/2022 CUMA	Kcal 0
KAHVALTI	SİMİT KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		OMLET KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) BİTKİ ÇAYI		TAHİN PEKMEZLİ KMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT		SAHANDA YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) BİTKİ ÇAYI		REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI, DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT	
ÖĞLE	İZMİR KÖFTESİ TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI YOĞURT		BROKOLİ ÇORBASI ARPA ŞEHRİYE PİLAVI YOĞURT		NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT		ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ SPAGETTİ YOĞURT		YOĞURT ÇORBASI SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT	
İKİNDİ	BROWNİ BİTKİ ÇAYI		MEYVE ŞÖLENİ		PATATES SALATASI		MAYALI POĞAÇA		KAKOLU ISLAK KEK BİTKİ ÇAYI	

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 değişkenlik göstermektedir.

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