

ÖZEL BALBÖCEĞİ ANAOKULU

EKİM 2022 YEMEK LİSTESİ

| | 03/10/2022 PAZARTESİ | Kcal 0 | 04/10/2022 SALI | Kcal 0 | 05/10/2022 ÇARŞAMBA | Kcal 0 | 06/10/2022 PERŞEMBE | Kcal 0 | 07/10/2022 CUMA | Kcal 0 |
|----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|
| KAHVALTI | ÖMLET KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | YUMURTALI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | SAHANDA YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | KREP KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | |
| ÖĞLE | TEL ŞEHRİYE ÇORBASI MANTI YOĞURT | | MERCİMEK ÇORBASI TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT | | NOHUT YEMEĞİ BULGUR PİLAVI KARIŞIK TURŞU | | PATLICAN MUSAKKA ŞEHRİYE PİLAVI YOĞURT | | İZMİR KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI CACIK | |
| İKİNDİ | MOZAIK PASTA BİTKİ ÇAYI | | KAKAOLU KEK LİMONATA | | MEYVE ŞÖLENİ | | UN KURABIYESİ BİTKİ ÇAYI | | MERCİMEK KÖFTE MARUL | |
| | 10/10/2022 PAZARTESİ | Kcal 0 | 11/10/2022 SALI | Kcal 0 | 12/10/2022 ÇARŞAMBA | Kcal 0 | 13/10/2022 PERŞEMBE | Kcal 0 | 14/10/2022 CUMA | Kcal 0 |
| KAHVALTI | ÖMLET KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | SALÇALI YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | PİŞİ KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE | KABAK MÜCVER SPAGETTİ YOĞURT | | DOMATES ÇORBASI MEVSİM TÜRLÜSÜ AYRAN | | ARPA ŞEHRİYE ÇORBA MİSKET KÖFTE YEŞİL SALATA | | ZEYTİNYAĞLI PIRASA DOMATESLİ BULGUR PİLAVI AYRAN | | TAVUKLU GÖVEÇ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN | |
| İKİNDİ | VANİLYALI PUDİNG | | KAKOLU ISLAK KEK BİTKİ ÇAYI | | MEYVE ŞÖLENİ | | MANTAR KURABIYE | | AÇMA BİTKİ ÇAYI | |
| | 17/10/2022 PAZARTESİ | Kcal 0 | 18/10/2022 SALI | Kcal 0 | 19/10/2022 ÇARŞAMBA | Kcal 0 | 20/10/2022 PERŞEMBE | Kcal 0 | 21/10/2022 CUMA | Kcal 0 |
| KAHVALTI | LABNELİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | KAŞARLI DOMATESLİ TOST KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | SALÇALI YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | MENEMEN KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | |
| ÖĞLE | BROKOLİ ÇORBASI DOMATES SOSLU MAKARNA AYRAN | | KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK | | YEŞİL MERCİMEK KIYMALI KURU PATLICAN DOLMASI YOĞURT | | FİRINDA PATATES BULGUR PİLAVI YOĞURT | | SULU KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT | |
| İKİNDİ | İRMİK TATLISI | | REVANİ | | MEYVE ŞÖLENİ | | TUZLU KURABIYE BİTKİ ÇAYI | | LİMONLU KEK BİTKİ ÇAYI | |
| | 24/10/2022 PAZARTESİ | Kcal 0 | 25/10/2022 SALI | Kcal 0 | 26/10/2022 ÇARŞAMBA | Kcal 0 | 27/10/2022 PERŞEMBE | Kcal 0 | 28/10/2022 CUMA | Kcal 0 |
| KAHVALTI | KREP KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | REÇELLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | GÖZLEME KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) PAPATYA ÇAYI | | HAŞLANMIŞ YUMURTA KAHVALTI TABAĞI (EKMEK, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) ADAÇAYI | |
| ÖĞLE | ZEYTİNYAĞLI HAVUÇLU KEREVİZ ARPA ŞEHRİ PİLAVI YOĞURT | | TAS KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT | | YAYLA ÇORBASI FİRINDA BEŞAMEL SOSLU MAKARNA YOĞURT | | ZEYTİNYAĞLI İSPANAK DOMATESLİ BULGUR PİLAVI YOĞURT | | KURU BÖRÜLCE ŞEHRİYE PİLAVI YOĞURT | |
| İKİNDİ | MERCİMEK KÖFTESİ | | BROWNİ BİTKİ ÇAYI | | PATATES SALATASI | | ÜZÜMLÜ KEK LİMONATA | | KISIR AYRAN | |
| | 31/09/2022 PAZARTESİ | Kcal 0 | SALI | Kcal 0 | ÇARŞAMBA | Kcal 0 | PERŞEMBE | Kcal 0 | CUMA | Kcal 0 |
| KAHVALTI | BALLI EKMEK KAHVALTI TABAĞI (YUMURTA, PEYNİR, REÇEL, BAL, TEREYAĞI YUMURTA DOMATES, SALATALIK, KURU YEMİSİ) SÜT | | | | | | | | | |
| ÖĞLE | İNİĞÖL KÖFTE DOMATESLİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA | | | | | | | | | |
| İKİNDİ | ELMALI TURTA 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 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.