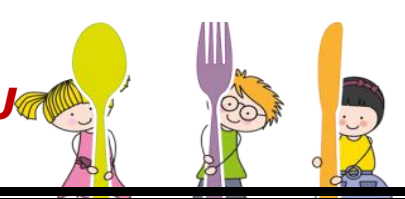


# TOKİ CAHİT ZARİFOĞLU MTAL UYGULAMA ANAOKULU

## KASIM 2021 TAM GÜN GRUBU YEMEK LİSTESİ



TARİH	KAHVAlTI	ÖĞLE YEMEGİ	İKİNDİ KAHVALTISI
01.11.2021	Haşlanmış Yumurta-Peynir-Zeytin-Reçel-Süt	<b>Türk Mutfağı Günü</b> (Tarhana Çorbası, Manti, Yoğurt Sos)	Tuzlu Kraker- Süt
02.11.2021	Simit-Peynir-Zeytin-İhlamur	Tavuk Suyu Çorba-Kuskus- Üzüm Kompostosu	Balkabağı Pastası
03.11.2021	Peynirli Omlet-Bal-Peynir-Zeytin-Süt	Ezogelin Çorbası-Pırasalı Börek-Ayran	Mevsim Meyveleri
04.11.2021	Yayla Çorbası- Kıtır Ekmek	İzmir Köfte- Pilav- Hoşaf	Makarna Salatası
05.11.2021	Tahin Pekmez- Peynir-Zeytin-Meyve Çayı	Barbunya Pilaki- Bulgur Pilavı- Ayran	Muzlu Puding
08.11.2021	Sucuklu Yumurta-Peynir-Zeytin-Reçel-İhlamur	Şehriye Çorbası-Yoğurtlu Makarna	Mevsim Meyveleri
09.11.2021	Tahin-Pekmez-Peynir-Zeytin-Kuşburnu	Patates Oturtma-Haşlanmış Julyen Havuç-Yoğurt Sos	Sütlü İrmik Tatlısı
10.11.2021	Pankek-Peynir-Zeytin-Bal-Süt	Kulaklı Çorba, Fırında Yumurtalı Ispanak-Komposto	Patatesli Gül Böreği
11.11.2021	Tarhana Çorbası-Kıtır Ekmek	Nohut-Bulgur Pilavı-Ayran	Tarçınlı Kurabiye-Süt
12.11.2021	Haşl. Yumurta-Peynir-Zeytin-Tahin Helvası-Meyve Çayı	Soslu Tavuk Kanadı-Fırın Patates-Ayran	Dereotlu Poğaç
<b>15-19 Kasım Ara Tatil</b>			
22.11.2021	Peynirli Poğaç-Omlet-Zeytin- Süt	Kuru Fasulye-Pilav-Ayran	Mevsim Meyveleri
23.11.2021	Düğün Çorbası-Kıtır Ekmek	Misket Köfte-Bulgur Pilavı-Komposto	Kalem Böreği-İhlamur
24.11.2021	Kruvasan- Süt	<b>Fransız Mutfağı Günü</b> (Ratatouille-Nicoise Salad)	Frambuazlı Clafoutis
25.11.2021	Haşlanmış Yumurta-Peynir-Zeytin-Reçel-Süt	Yayla Çorbası-Tavuklu Bezelye Yemeği	Kısır-Limonata
26.11.2021	Tereyağlı Ballı Ekmek- Peynir-Zeytin-Meyve Çayı	Havuç Çorbası-Patatesli Tepsi Böreği-Ayran	Ispanaklı Pasta
29.11.2021	Haşlanmış Yumurta-Peynir-Zeytin-Tahin-Pekmez-Süt	Mercimek Çorbası-Soslu Makarna	Mevsim Meyveleri
30.11.2021	Pişi-Peynir-Zeytin-Süt	Börülce-Pilav-Ayran	Kakaolu Puding
01.12.2021	Patates Kızartması-Bal-Peynir-Zeytin-Kuşburnu	Fırında Kıymalı Karnabahar-Erişte-Yoğurt	Kıbrıs Tatlısı
02.12.2021	Sebze Çorbası-Kıtır Ekmek	Elmalı Kek-Tuzlu Kurabiye-Ev Yapımı Limonata	Patatesli Rulo Börek-Süt
03.12.2021	Çikolatalı Ekmek-Peynir-Zeytin-Süt	Tavuk Fajita-Mevsim Salata	Portakallı Kek

3-6 Yaş aralığında çocukların alması gereken günlük enerji ortalama 1600 kkJ'dir. Menü içeriğinde porsiyon enerji miktarı; kahvaltı 350 kkJ, öğle yemeği 500 kkJ, ikindi kahvaltısı 350 kkJ'dir. Çocuğunuzun menü içeriğinde yer alan her hangi bir besin maddesine karşı alerji durumu varsa lütfen sınıf öğretmenine bildiriniz.

Arzu KÜRLEK  
Yiy.İçecek Hiz.Alan Şefi

Kübra ALTINIŞIK  
Çocuk Gel. Ve Eğt. Alan Şefi

Hasan KILIÇ  
Müdür Yardımcısı

Hakan KIZMAZ  
Okul Müdürü