



BAHÇEŞEHİR OKULLARI ARALIK 2018 MÖNÜ



GÜNLER	KAHVALTI	CAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL.	BESİN GRUBU	İKİNDİ BESLENME	CAL.
03.12.2018 PAZARTESİ	SÜT	128	MERCİMEK ÇORBA	152	□ ○	MEYVE SALATASI	50-100
	YUMURTA-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAG	266-93	İSPANAK YEMEĞİ	162	○		
		41-44	MAKARNA	308	□		
		20	YOĞURT	111	◇		
04.12.2018 SALI	BİTKİ ÇAYI	128	DÜĞÜN ÇORBA	152	△ □	PEYNİRLİ POĞAÇA EV YAPIMI LİMONATA	235 41
	SİMİT-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAG-HAVUÇ	266-25	KURU FASULYE YEMEĞİ	315	□		
		41-28	PIRINÇ PILAVI	283	□		
		20-30	TURSU	128	○ ◇		
05.12.2018 ÇARŞAMBA	SÜT	128	KREMALİ BROKOLİ ÇORBA	50	○ ◇	TUZLU KURABİYE KIŞ ÇAYI	180 27
	AÇMA-KAŞAR PEYNİR-TAHİN PEKMEZ-TEREYAG-BAL-ZEYTİN	235-35	FIRIN PATATES	471	△ □		
		41-30	BULGUR PILAVI	148	□		
		70	SALATA	50-100	+		
06.12.2018 PERŞEMBE	BİTKİ ÇAYI	128	ALACA ÇORBA	150	□ ○	KALEM BÖREK AYRAN	289 57
	YUMURTA-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-FINDIK KREMASI-TEREYAG	75-41	PATLICAM MUSAKKA	451	△ □ ○		
		70-67	PIRINÇ PILAVI	308	□		
		20-28	CACIK	57	◇		
07.12.2018 CUMA	SÜT	128	ŞEHRİYE ÇORBA	267	□ ○	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	380
	BEYAZ PEYNİR-TAHİN HELVA-TEREYAG-BAL-ZEYTİN	266-25	TANTUNI	390	△ □ ○		
		41-28	Z.Y SEBZE BUKETİ	102	○		
		20-30	AYRAN	57	◇		
10.12.2018 PAZARTESİ	BİTKİ ÇAYI	128	SEBZE ÇORBA	190	□ ○	MİNİ SANDVIÇ LİMONATA	232
	KAŞAR PEYNİR-REÇEL-TEREYAG-YUMURTA-YEŞİLLİK	266-93	NOHUT YAHNI	289	△ □ ○ ◇		
		41-44	PIRINÇ PILAVI	283	□		
		20	CACIK	128	○ ◇		
11.12.2018 SALI	SÜT	128	EZOGELİN ÇORBA	190	□ ○	TUZLU KURABİYE KIŞ ÇAYI	180 27
	KAŞAR PEYNİR-TEREYAG-REÇEL-ZEYTİN-TAHİN HELVA	235-35	MANTI	322	□		
		41-30	Z.Y ŞAKSUKA	166	○		
		70	YOĞURT	111	◇		
12.12.2018 ÇARŞAMBA	BİTKİ ÇAYI	128	YAYLA ÇORBA	152	□ ○	BROWNİ KIŞ ÇAYI	295 27
	SİMİT-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-TAHİN PEKMEZ-TEREYAG-HAVUÇ	266-93	İZMİR KÖFTE	213	○		
		41-44	PIRINÇ PILAVI	308	□		
		20	SALATA	50-100	+		
13.12.2018 PERŞEMBE	SÜT	128	MERCİMEK ÇORBA	196	○ □	SUSAMLI ÇUBUK MEYVE ÇAYI	180 27
	YUMURTA-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAG-YEŞİLLİK	235-35	KARNAHAR YEMEĞİ	336	□		
		41-30	SALÇALI MAKARNA	308	□		
		70	MEVSİM MEYVE	232	+		
14.12.2018 CUMA	BİTKİ ÇAYI	128	TARHANA ÇORBA	150	□ ○	PUDİNG	172
	Z.AÇMA-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAG	266-25	SARMA KEBAP	489	△ □ ○ ◇		
		41-28	PIRINÇ PILAVI	283	□		
		20-30	AYRAN	57	◇		
17.12.2018 PAZARTESİ	SÜT	128	KREMALİ MANTAR ÇORBA	231	○ □	MOZAIK PASTA	262
	YUMURTA-KAŞAR PEYNİR-BAL-TEREYAG-ZEYTİN-HAVUÇ	75-41	KIŞ TÜRLÜSÜ	221	○ △		
		70-67	BULGUR PILAVI	148	□		
		20-28	YOĞURT	111	◇		
18.12.2018 SALI	BİTKİ ÇAYI	128	DÜĞÜN ÇORBA	152	△ □	TUZLU ÇUBUK MEYVE ÇAYI	180 27
	MİNİ PIZZA- BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-TEREYAG-BAL	266-25	NOHUT YEMEĞİ	192	□ ○		
		41-28	ARPA ŞEHRİYYELİ PİRİNÇ PILAVI	283	□		
		20-30	MEVSİM MEYVE	50-100	+		
19.12.2018 ÇARŞAMBA	SÜT	128	MERCİMEK ÇORBA	152	□ ○	PORTAKALLI KEK KIŞ ÇAYI	350 27
	YUMURTA-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN-TEREYAG-REÇEL-HAVUÇ	276-25	BİBER DOLMA	114	○		
		41-38	TEPSİ BÖREĞİ	246	◇		
		20-30	YOĞURT	232	+		
20.12.2018 PERŞEMBE	BİTKİ ÇAYI	128	EZOGELİN ÇORBA	190	□ ○	TUZLU KURABİYE LİMONATA	180 41
	SİMİT-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-TEREYAG-TAHİN PEKMEZ-YEŞİLLİK	266-25	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	287	□ ○		
		21-36	PIRINÇ PILAVI	283	□		
		20-30	CACIK	128	○ ◇		
21.12.2018 CUMA	SÜT	128	DOMATES ÇORBA	132	○ ◇	ISLAK KEK BİTKİ ÇAYI	295 27
	BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-REÇEL-LYAG- HAVUÇ-TAHİN PEKMEZ	75-41	BURGER KÖFTE	563	△ ○		
		70-67	Z.Y SEBZE BUKETİ	102	○		
		20-28	AYRAN	57	◇		
24.12.2018 PAZARTESİ	SÜT	128	YAYLA ÇORBA	196	○ □	SUSAMLI ÇUBUK KIŞ ÇAYI	180 27
	YUMURTA-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAG-HAVUÇ	235-35	BEZELYE YEMEĞİ	148	△ □		
		41-30	FIRIN MAKARNA	237	○ □		
		70	MEVSİM MEYVE	50-100	+		
25.12.2018 SALI	POĞAÇA- ZEYTİN-KAŞAR PEYNİR-TAHİNPEKMEZ-TEREYAG	128	BROKOLİ ÇORBA	50	○ ◇	CEVİZLİ KEK BİTKİ ÇAYI	290 27
	SÜT	276-25	HİNDİ SOTE	340	△ □ ○		
		41-38	DÖMESTESLİ BULGUR PILAVI	152	□ ○		
		20-30	SALATA	232	+		
26.12.2018 ÇARŞAMBA	SÜT	128	BUĞDAY ÇORBA	196	○ □	KALEM BÖREK AYRAN	289 57
	YUMURTA-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-TEREYAG-REÇEL	276-29	TAZE FASULYE	263	○		
		45-32	ERİŞTE MAKARNA	308	□		
		20-30	SPANGLE	220	○		
27.12.2018 PERŞEMBE	SÜT	128	EZOGELİN ÇORBA	190	□ ○	MİNİ SANDVIÇ AYRAN	195 57
	AÇMA-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN-TAHİN HELVA-TEREYAG-BAL	75-41	MANTI	322	□		
		70-67	Z.Y KARIŞIK SEBZE	102	○		
		20-28	YOĞURT	111	◇		
28.12.2018 CUMA	BİTKİ ÇAYI	128	SEBZE ÇORBA	190	□ ○	ÇÖREKOTLU KURABİYE BİTKİ ÇAYI	345 27
	SİMİT-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-TAHİN PEKMEZ-TEREYAG-HAVUÇ	266-25	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	190	□ ○		
		41-28	SPAGETİ MAKARNA	451	△ □ ○		
		20-30	MEVSİM MEYVE	308	□		
31.12.2018 PAZARTESİ	SÜT	128	ŞEHRİYE ÇORBASI	267	□ ○	PUDİNG	284
	PEYNİRLİ OMLET-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN-TEREYAG-REÇEL	75-41	TANDIR	255	△ ○		
		70-67	İÇ PILAV	383	□		
		20-28	AYRAN	57	◇		

BESİN ÖGELERİ	
□	TAHİL
○	SEBZE
+	MEYVE
◇	SÜT
△	ET-TAVUK

KULLANILAN MARKALAR	
ET-ET ÜRÜNLERİ:	GURME,NAMET
TAVUK-HİNDİ:	LEZİTA
SİVİYAG:	AYMAR,YUDUM,BİRYAG
EKMEK GRUBU:	UNO,
SÜT-SÜT ÜRÜNLERİ:	EKER
BAKLİYAT ÜRÜNLERİ:	EKİN,ÖZGE
MAKARNA ÜRÜNLERİ:	OBİ,FİLİZ