

ÖZEL KÜÇÜK DAHI-2 GÜNDÜZ BAKİMEVİ
EYLÜL 2022
AYI YEMEK LİSTESİ

Tarih	Sabah Ara Öğünü	Öğle Yemeği	İkindi Ara Öğünü
05.09.2022 / Pazartesi	Kaşar Peyniri-Salatalık	Mercimek Çorbası- Köfte-Makarna- Yoğurt	Grisini-Meyve
06.09.2022 / Salı	Bal-Süt	Tavuk Haşlama-Pirinç Pilavı-Salata- Meyve	Karışık Kuru Meyve
07.09.2022 / Çarşamba	Siyah Zeytin-Havuç	Nohut Yemeği-Bulgur Pilavı-Cacık-Muhallebi	Pankek
08.09.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Domates Çorbası- Taze Fasulye-Pirinç Pilavı-Yoğurt	Galeta -Meyve
09.09.2022 / Cuma	Beyaz Peynir-Domates	Brokoli Çorbası- Fırın Makarna-Ayran-Salata	
12.09.2022 / Pazartesi	Dil Peyniri-Salatalık	Kadınbudu Köfte-Erişte- Salata-Yoğurt	Grisini-Meyve
13.09.2022 / Salı	Bal-Süt	Ezogelin Çorbası-Tavuk Köftesi- Makarna- Meyve	Karışık Kuru Meyve
14.09.2022 / Çarşamba	Krem Peynir-Havuç	Kuru Fasulye Yemeği-Bulgur Pilavı-Salata- Meyveli Puding	Krep
15.09.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Mevsim Türüsü-Kuskus Pilavı-Salata-Cacık	Galeta -Meyve
16.09.2022 / Cuma	Yeşil Zeytin-Domates	Sebze Çorbası- Lazanya-Ayran-Salata	
19.09.2022 / Pazartesi	Tel Peynir-Salatalık	Domates Çorbası- Misket Köfte-Makarna- Salata	Grisini-Meyve
20.09.2022 / Salı	Bal-Süt	Tavuk Haşlama- Pirinç Pilavı- Salata-Meyve	Karışık Kuru Meyve
21.09.2022 / Çarşamba	Labne Peynir-Havuç	Mercimek Yemeği-Bulgur Pilavı-Salata- Mozaik Pasta	Kek
22.09.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Ezogelin Çorbası- Biber Dolma-Yoğurt-Meyve	Galeta -Meyve
23.09.2022 / Cuma	Siyah Zeytin-Domates	Brokoli Çorbası- Mantı-Sos-Yoğurt-Salata	
26.09.2022 / Pazartesi	Yeşil Zeytin-Salatalık	Mercimek Çorbası- Hasanpaşa Köfte-Kuskus Pilavı-Yoğurt	Grisini-Meyve
27.09.2022 / Salı	Bal-Süt	Tarhana Çorbası-Tavuk Köftesi- Makarna-Meyve	Karışık Kuru Meyve
28.09.2022 / Çarşamba	Krem Peynir-Havuç	Bezelye Yemeği-Bulgur Pilavı-Salata-Muhallebi	Tuzlu Kurabiye
29.09.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Sebze Çorbası-Patlıcan Oturtma-Pirinç Pilavı-Yoğurt	Galeta -Meyve
30.09.2022 / Cuma	Siyah Zeytin-Domates	Domates Çorbası-Peynirli Börek-Ayran-Salata	

SABAH ARA ÖĞÜNÜ: Kahvaltı ürünleri tahıllı ekmek ile birlikte servis edilmektedir. Zeytinler çekirdeksizdir. Günlük süt kullanılmaktadır.

ÖĞLEN YEMEĞİ :Öğlen yemeğinde enerji kaynağı olarak bir çeşit karbonhidrat içeren yemek bulunmaktadır. Sebze yemekleri ve salatalarda zeytin yağı diğer tüm yemeklerde tereyağ kullanılmaktadır. Haftada bir sunulan tatlılarda kullanılan şeker ölçüsü oranı 1/3'tür.

İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ: Eve gitmeden önce atıştırmalık olarak verilmektedir.

***Kırmızı Et:** Semt kasabından günlük taze temin edilmektedir * **Tavuk:** DAMİ Organik Tavukçuluk (İzmir) * **Balık:** GUSTO Balıkçılık (Mezgit Fileto)

ÖZEL KÜÇÜK DAĞI-2 GÜNDÜZ BAKİMEVİ
EYLÜL 2022
AYI YEMEK LİSTESİ

Date	Collation du matin	Déjeuner	Goûter
Lundi 5 septembre 2022	Fromage « Kachar » - Concombres	Soupe « Mercimek » – Köfte – Pâtes - Yaourt	Grissins et fruits
Mardi 6 septembre 2022	Miel et lait	Poulet bouilli - Rip pilaf - Salade - Fruits de saison	Mélange de fruits secs
Mercredi 7 septembre 2022	Olives noires et carottes	Plat de pois chiches - Boulgour pilaf - Tzatziki - Crêpes sauce custard	Pancake
Jeudi 8 septembre 2022	Mélasse de tahini et lait	Soupe de tomates – Haricots verts - Riz pilaf - Yaourt	Grissins et fruits
Vendredi 9 septembre 2022	Fromage blanc et tomates	Soupe de brocolis - Pâtes au four – Ayran - Salade	
Lundi 12 septembre 2022	Ficelles de fromage et concombres	Köfte “Kadımbudu” – Nouilles – Salade - Yaourt	Grissins et fruits
Mardi 13 septembre 2022	Miel et lait	Soupe “Ezogelin” – Köfte de poulet - Pâte - Fruits de saisons	Mélange de fruits secs
Mercredi 14 septembre 2022	Crème de fromage et carottes	Plat de haricots secs - Boulgour pilaf – Salade - Pudding aux fruits	Crêpes
Jeudi 15 septembre 2022	Mélasse de tahini et lait	Plat de légumes de saison - Couscous pilaf – Salade - Tzatziki	Grissins et fruits
Vendredi 16 septembre 2022	Olives vertes et tomates	Soupe de légumes - Lasagnes – Ayran - Salade	
Lundi 19 septembre 2022	Fromage « tel » et concombres	Soupe de tomates – Köfte “Misket” - Pâtes - Salade	Grissins et fruits
Mardi 20 septembre 2022	Miel et lait	Poulet bouilli – Riz pilaf - Salade - Fruits de saison	Mélange de fruits secs
Mercredi 21 septembre 2022	Fromage « Labne » et carottes	Plat de lentilles - Boulgour pilaf - Salade - Gâteau au chocolat « mosaïque »	Gâteau
Jeudi 22 septembre 2022	Mélasse de tahini et lait	Soupe “Ezogelin” - Poivrons farcis - Yaourt - Fruits de saison	Grissins et fruits
Vendredi 23 septembre 2022	Olives noires et carottes	Soupe de brocolis - Ravioli « Manti » en sauce - Yaourt - Salade	
Lundi 26 septembre 2022	Olives vertes et tomates	Soupe “Mercimek” – Köfte “Hasanpaşa” - Couscous pilaf - Yaourt	Grissins et fruits
Mardi 27 septembre 2022	Miel et lait	Soupe “Tarhana” – Köfte de poulet – Pâtes - Fruits de saison	Mélange de fruits secs
Mercredi 28 septembre 2022	Crème de fromage et carottes	Plat de pois et carottes - Boulgour pilaf - Salade - Crêpes sauce custard	Biscuits salés
Jeudi 29 septembre 2022	Mélasse de tahini et lait	Soupe de légumes - Plat d'aubergines « Oturtma » - Riz pilaf - Yaourt	Grissins et fruits
Vendredi 30 septembre 2022	Olives vertes et tomates	Soupe de tomates – Börek au fromage - Ayran - Salade	

REPAS PRINCIPAL : Les produits du petit-déjeuner sont servis avec du pain aux céréales. Les olives sont sans noyaux. Le lait est du jour.

DÉJEUNER : Le déjeuner comprend un repas contenant des glucides comme source d'énergie. L'huile d'olive est utilisée dans les plats de légumes et les salades ; le beurre est utilisé dans tous les autres plats. Le taux de sucre utilisé dans les desserts servis une fois par semaine est de 1 pour 3.

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI : elle est donnée avant de rentrer à la maison.

* Viande rouge : fraîche du jour achetée chez le boucher local * Poulet : volaille biologique DAMI (İzmir) * Poisson : pêche GUSTO (filets d'aiglefin)