



SAKARYA EĞİTİM KURUMLARI 2019 OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH		SABAH KAHVALTISI								ÖĞLE YEMEĞİ				İKİNDİ KAHVALTISI	
2.1.2019	ÇARŞAMBA	SÜT	SUCUKLU YUMURTA	POĞAÇA	ZEYTİN	SÜZME PEYNİR	FINDIK EZMESİ	ACUKA	TAM BUĞ. EKMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA	İNEGÖL KÖFTE	NOHUTLU PİLAV	AYRAN	TAM BUĞ. EKMEĞİ	ARMUT
3.1.2019	PERŞEMBE	SİYAH ÇAY	FIRIN PATATES	SİMİT	ZEYTİN	KAŞAR PEYNİRİ	TAHİN-PEKMEZ	KURU YEMİŞ	TAM BUĞ. EKMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA	KURU FASULYE	PİLAV	TURŞU	TAM BUĞ. EKMEĞİ	BROWNİ
4.1.2019	CUMA	İHLAMUR	HAŞLANMIŞ YUMURTA	HAŞHAŞLI	ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	TEREYAĞ	BAL	TAM BUĞ. EKMEĞİ	ŞAFAK ÇORBA	KAĞIT KEBABI	BULGUR PİLAVI	ELMA	TAM BUĞ. EKMEĞİ	PİRAMİT PASTA
HAFTA TATİLİ															
7.1.2019	PAZARTESİ	SÜT	MENEMEN	PATATES KIZARTMASI	ZEYTİN	SÜZME PEYNİR	VİŞNE REÇELİ	KURU ÜZÜM	TAM BUĞ. EKMEĞİ	TAVUKSUYU ÇORBA	FIRIN KARNABAHAAR	KUSKUS PİLAVI	YOĞURT	TAM BUĞ. EKMEĞİ	EKLER
8.1.2019	SALI	KIŞ ÇAYI	KAŞARLI YUMURTA	PİŞİ	ZEYTİN	KAŞAR PEYNİRİ	TEREYAĞ	BAL	TAM BUĞ. EKMEĞİ	TUTMAÇ ÇORBA	ÇİTİR TAVUK	PEYNİRLİ MAKARNA	KOMPOSTO	TAM BUĞ. EKMEĞİ	YAŞ PASTA
9.1.2019	ÇARŞAMBA	SÜT	HAŞLANMIŞ YUMURTA	ZEYTLİ AÇMA	ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	TAHİN-PEKMEZ	CEVİZ İÇİ	TAM BUĞ. EKMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA	BALIK	MEVSİM SALATA	HELVA	TAM BUĞ. EKMEĞİ	MEYVE SALATA
10.1.2019	PERŞEMBE	SİYAH ÇAY	BAHARATLI FIRIN PATATES	SİMİT	ZEYTİN	ÜÇGEN PEYNİR	FINDIK EZMESİ	KURU KAYISI	TAM BUĞ. EKMEĞİ	TARHANA ÇORBA	MEVSİM TÜRLÜ	BULGUR PİLAVI	SÜTLAÇ	TAM BUĞ. EKMEĞİ	POĞAÇA ÇAY
11.1.2019	CUMA	SÜT	HAŞLANMIŞ YUMURTA	AÇMA	ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	TEREYAĞ	BAL	TAM BUĞ. EKMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA	TERBİYELİ KÖFTE	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ	MEYVE	TAM BUĞ. EKMEĞİ	SÜPANGLE
HAFTA TATİLİ															
14.1.2019	PAZARTESİ	SÜT	ACUKA	ELİF BÖREĞİ	ZEYTİN	SÜZME PEYNİR	REÇEL	KURU KAYISI	TAM BUĞ. EKMEĞİ	YAYLA ÇORBA	IZGARA KÖFTE-PATATES	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	MEVSİM SALATA	TAM BUĞ. EKMEĞİ	KURABİYE
15.1.2019	SALI	MEYVE ÇAYI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	SİMİT	ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	TEREYAĞ	BAL	TAM BUĞ. EKMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA	NOHUT YEMEĞİ	SADE PİLAV	CACIK	TAM BUĞ. EKMEĞİ	KISIR
16.1.2019	ÇARŞAMBA	SÜT	PATATES KIZARTMA	MİNİ PİZZA	ZEYTİN	PİKNİK BEYAZ PEYNİR	ÇİLEK REÇELİ	KURU ÜZÜM	TAM BUĞ. EKMEĞİ	OSMANLI GÜNÜ : (MAHLUTA ÇORBASI, ET DÖNER, AÇIK BÜFE İÇECEK, AÇIK BÜFE SALATA, AÇIK BÜFE TATLI, AÇIK BÜFE MEYVE)				MOZAİK PASTA	
17.1.2019	PERŞEMBE	SİYAH ÇAY	MENEMEN	PATATESLİ POĞAÇA	ZEYTİN	KAŞAR PEYNİRİ	TAHİN-PEKMEZ	CEVİZ İÇİ	TAM BUĞ. EKMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA	PATATES OTURTMA	ERİŞTE	ELMA	TAM BUĞ. EKMEĞİ	SİMİT ÇAY
18.1.2019	CUMA	SÜT	HAŞLANMIŞ YUMURTA	HAŞHAŞLI	ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	FINDIK EZMESİ	ACUKA	TAM BUĞ. EKMEĞİ	TARHANA ÇORBA	KARIŞIK PİZZA	SOSLU SPAGETTİ	AYRAN	TAM BUĞ. EKMEĞİ	MUFFİN

NOTLAR :

- 7-14 yaş arası okul çağı çocuklarının günlük almaları gereken kalori miktarı 1800-2200 arası değişmekte olup, ortalama 2000 üzerinden değerlendirilmiştir.
- Kahvaltının günlük enerjinin en az %20-25'ini karşılaması gerektiğinden, yukarıdaki menüde kahvaltı enerjisi 600±20 kalori üzerinden hazırlanmıştır.
- Menü, yalnız kalori değil, besin değeri, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral içeriği yönünden de dikkate alınmıştır.
- Çocukların günlük iki ana ve bir ara öğünü okulda geçtiğinden, öğün dışı kantin ihtiyacı bulunmamaktadır.

Haz.:Gıda Müh. Belgin SÜRÜCÜ

Aşağıdaki ürünleri, belirtilen sebeplerden dolayı mutfağımızda kullanmamaktayız.

- "Jelatin" içermesi nedeniyle "hazır yoğurt"lar,
- "Helal olmayan hayvan eti" riskine karşı "hazır et"ler,
- "Jelatin" ile muamele görmesi nedeniyle tüm hazır meyve suları,
- "Etil alkol" içermesi nedeniyle tüm gazlı ve gazsız hazır meşrubatlar,
- "Monosodyumglutamat" içermesi nedeniyle, köfte-tavuk harcı, tuzot benzeri baharatlar,