

ÖZEL KÜÇÜK DAHI-2 GÜNDÜZ BAKİMEVİ
EKİM 2021 – Mois d’octobre 2021
AYI YEMEK LİSTESİ – Liste des menus

Tarih	Sabah Ara Öğünü	Öğle Yemeği	İkinci Ara Öğünü
04.10.2021 / Pazartesi	Kaşar Peyniri-Salatalık	Domates Çorbası- Misket Köfte-Makarna- Meyve	Grisini-Meyve
05.10.2021 / Salı	Bal-Süt	Haşlama Tavuk -Pirinç Pilavı- Yoğurt-Salata	Karışık Kuru Meyve
06.10.2021 / Çarşamba	Siyah Zeytin-Havuç	Etlı Kurufasulye-Bulgur Pilavı -Ayran -Meyve	Pankek
07.10.2021 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Ezogelin Çorbası- Fırında Balık-Makarna- Puding	Galetta -Meyve
08.10.2021 / Cuma	Beyaz Peynir-Domates	Mantar Çorbası- Kıymalı Tepsi Böreği-Yoğurt-Meyve	
11.10.2021 / Pazartesi	Dil Peyniri-Salatalık	Tarhana Çorbası- Orman Kebabı-Pilav- Meyve	Grisini-Meyve
12.10.2021 / Salı	Bal-Süt	Tavuk Köftesi -Fırında Parmak Patates-Ayran-Salata	Karışık Kuru Meyve
13.10.2021 / Çarşamba	Krem Peynir-Havuç	Yeşilmercimek Yemeği-Bulgur Pilavı-Yoğurt- Meyve	Krep
14.10.2021 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Brokoli Çorbası- Fırında Balık- Makarna- Tahin Helvası	Galetta -Meyve
15.10.2021 / Cuma	Yeşil Zeytin-Domates	Süzme Mercimek Çorbası-Mantı-Sos-Yoğurt-Meyve	
18.10.2021 / Pazartesi	Tel Peynir-Salatalık	Yayla Çorbası- Dalyan Köfte-Pirinç Pilavı- Salata	Grisini-Meyve
19.10.2021 / Salı	Bal-Süt	Haşlama Tavuk -Kuskus-Yoğurt-Meyve	Karışık Kuru Meyve
20.10.2021 / Çarşamba	Labne Peynir-Havuç	Etlı Nohut- Bulgur Pilavı-Salata-Cacık	Kek
21.10.2021 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Sebze Çorbası- Balık Krokot-Makarna - Elma Kompostosu	Galetta -Meyve
22.10.2021 / Cuma	Siyah Zeytin-Domates	Etlı Karışık Dolma-Erişte-Yoğurt-Meyve	
1.ARA TATİL (25-29 / Ekim / 2021)			

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 DAHI-2 GÜNDÜZ BAKIMEVİ
EKİM 2021 – Mois d’octobre 2021
AYI YEMEK LİSTESİ – Liste des menus

<i>DATES</i>	<i>Collations du matin</i>	<i>Repas de midi</i>	<i>Goûters</i>
04.10.2021 / Lundi	Fromage “Kaşar”- Concombres	Soupe de tomates – Boulettes de viande en sauce “Misket” – Macaronis – Fruits	Gressins - Fruits
05.10.2021 / Mardi	Miel - Lait	Poulet bouilli - Riz pilav – Yaourt – Salade	Mélange de fruits secs
06.10.2021 / Mercredi	Olives noires - Carottes	Haricots secs avec de la viande - Boulgour Pilav – Yaourt “Ayran” - Fruùts	Pancake
07.10.2021 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe “Ezogelin” - Poisson au four – Macaronis - Poudding	Gressins - Fruits
08.10.2021 / Vendredi	Formage “Feta” - Tomates	Soupe de champignons – Plat de börek avec viande hachée – Yaourt – Fruits	
11.10.2021 / Lundi	Fromage en filaments - Concombres	Soupe aux épices et yaourt “Tarhana” – Kebab forestier – Riz - Fruits	Gressins - Fruits
12.10.2021 / Mardi	Miel - Lait	Köfte de poulet – Patates dorées au four - Yaourt “Ayran” - Salade	Mélange de fruits secs
13.10.2021 / Mercredi	Crème de fromage - Carottes	Plat de lentilles vertes – Boulgour pilav – Yaourt - Fruits	Crêpes
14.10.2021 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe de brocolis – Poisson au four – Macaronis – Helva au tahini	Gressins - Fruits
15.10.2021 / Vendredi	Olives vertes - Tomates	Soupe de lentilles “Süzme” – Raviolis “Mantı” avec sauce - Yaourt - Fruits	
18.10.2021 / Lundi	Fromage en tresses - Concombres	Soupe au yaourt – Pain de viande “Dalyan” – Riz pilav – Salade	Gressins - Fruits
19.10.2021 / Mardi	Miel - Lait	Poulet bouilli – Couscous – Yaourt - Fruits	Mélange de fruits secs
20.10.2021 / Mercredi	Fromage “Labne” - Carottes	Pois chiches – Boulgour pilav - Salade – Tzatziki	Gâteau
21.10.2021 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe de légumes – Croquettes de poisson – Macaronis – Compôte de pommes	Gressin - Fruits
22.10.2021 / Vendredi	Olives noires - Tomates	Assortiment de légumes farcis à la viande – Nouilles – Yaourt - Fruits	
Vacances d’automne			
Du vendredi 22 octobre au soir au lundi 1er novembre au matin			

REPAS DU MATIN : Les produits du petit déjeuner sont servis avec du pain aux céréales. Les olives sont sans pépins. Le lait est du jour.

DÉJEUNER : Le déjeuner comporte des glucides comme source d'énergie. L'huile d'olive est utilisée dans les plats de légumes et les salades, le beurre dans tous les autres plats. Le sucre est utilisé dans une proportion de un pour trois.

COLLATIONS DE L'APRÈS-MIDI : Une légère collation est servie, sauf le vendredi, avant le départ des enfants de l'école.

* **Viande rouge :** Elle est fournie chaque jour par le boucher local * **Poulet :** Volaille biologique fournie par DAMİ (İzmir) * **Poisson** (Filets d'aiglefin) fourni par la poissonnerie GUSTO