

ÖZEL KÜÇÜK DAHI - 2 GÜNDÜZ BAKIMEVİ
OCAK 2022 – JANVIER 2022
AYI YEMEK LİSTESİ / LİSTE DES MENUS

Tarih	Sabah Ara Öğünü	Öğle Yemeği	İkindi Ara Öğünü
03.01.2022 /Pazartesi	Kaşar Peyniri-Salatalık	Mantar Çorbası- Fırında Köfte- Makarna - Yoğurt	Grisini -Meyve
04.01.2022 / Salı	Bal-Süt	Haşlama Köy Tavuğu- Şehriyeli Pirinç Pilavı- Salata-Meyve	Tuzlu Kurabiye
05.01.2022 / Çarşamba	Siyah Zeytin-Havuç	Etli Kurufasulye- Bulgur Pilavı - Yoğurt - Tiramisu	Karışık Kuru Meyve
06.01.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Süzme Mercimek Çorbası- Fırın Balık- Makarna-Salata	Galet-Meyve
07.01.2022 / Cuma	Beyaz Peynir-Domates	Domates Çorbası-Gül Böreği-Yoğurt-Meyve	
10.01.2022 / Pazartesi	Dil Peyniri-Salatalık	Ezogelin Çorbası- Tas Kebabı- Pirinç Pilavı-Ayran	Grisini -Meyve
11.01.2022 / Salı	Bal-Süt	Tavuk Köfte-Makarna- Salata- Meyve	Havuçlu Kek
12.01.2022 / Çarşamba	Krem Peynir-Havuç	Kıymalı Kapuska- Bulgur Pilavı- Yoğurt- Muhallebi	Karışık Kuru Meyve
13.01.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Un Çorbası-Kıymalı Ispanak Yemeği- Makarna- Yoğurt	Galet-Meyve
14.01.2022 / Cuma	Yeşil Zeytin-Domates	Mantar Çorbası-Fırın Makarna – Salata- Meyve	
17.01.2022 / Pazartesi	Tel Peynir-Salatalık	Tel Şehriye Çorbası- İzmir Köfte- Makarna- Cacık	Grisini -Meyve
18.01.2022 / Salı	Bal-Süt	Haşlama Köy Tavuğu- Şehriyeli Pirinç Pilavı- Salata-Meyve	Simit Kurabiye
19.01.2022 / Çarşamba	Labne Peynir-Havuç	Kıymalı Karnabahar Graten- Erişte-Yoğurt- Brownie	Karışık Kuru Meyve
20.01.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Sebze Çorbası- Mezgit Cips- Kuskus Pilavı-Salata	Galet-Meyve
21.01.2022/ Cuma	Siyah Zeytin-Domates	Yayla Çorbası-Lazanya-Yoğurt-Meyve	
24.01.2022 / Pazartesi	Kaşar Peyniri-Salatalık	Tarhana Çorbası- Çökertme Kebabı – Makarna- Yoğurt	Grisini -Meyve
25.01.2022 / Salı	Bal-Süt	Tavuk Köftesi- Sade Pirinç Pilavı-Salata- Meyve	Tatlı Kurabiye
26.01.2022 / Çarşamba	Yeşil Zeytin-Havuç	Kıymalı Isapanak -Bulgur Pilavı- Yoğurt- Islak Kek	Karışık Kuru Meyve
27.01.2022 / Perşembe	Tahin/Pekmez-Süt	Domates Çorbası-Fırında Kabak Graten-Makarna- Salata	Galet-Meyve
28.01.2022/ Cuma	Beyaz Peynir-Domates	Süzme Mercimek Çorbası- Mantı-Sos-Yoğurt-Meyve	
31.01.2022 / Pazartesi	Dil Peyniri-Salatalık	Ezogelin Çorbası- Kadınbudu Köfte- Patates Püresi-Salata	Grisini -Meyve

SABAH ARA ÖĞÜNÜ: Kahvaltı ürünleri tahıllı ekmelekle 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 tereyağı kullanılmaktadır. Tatlılarda kullanılan şeker ölçüsü oranı 1/3'tür.

İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ: Eve gitmeden önce atıştırmalık olarak verilmektedir

ÖZEL KÜÇÜK DAHI - 2 GÜNDÜZ BAKIMEVİ
OCAK 2022 – JANVIER 2022
AYI YEMEK LİSTESİ / LISTE DES MENUS

Dates	Collations du matin	Déjeuners	Goûters
03.01.2022 /Lundi	Fromage «Kaşar» - Concombres	Soupe de champignons – Köfte au four – Pâtes - Yaourt	Gressins - Fruits
04.01.2022 / Mardi	Miel avec du lait	Poulet fermière bouilli - Riz pilaf aux vermicelles - Salade - Fruits	Biscuits salés
05.01.2022 / Mercredi	Olives noires - Carottes	Haricots secs à la viande - Boulgour Pilav - Yaourt - Tiramisu	Mélange de fruits secs
06.01.2022 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe de lentilles passée au chinois – Poisson au four – Pâtes - Salade	Gressins - Fruits
07.01.2022 / Vendredi	Fromage type «Feta» - Tomates	Soupe de tomates – Börek “Roses” – Yaourt - Fruits	
10.01.2022 / Lundi	Languettes de fromage - Concombres	Soupe de lentilles “Ezogelin” – Kebab “Tas” – Riz Pilav - Ayran	Gressins - Fruits
11.01.2022 / Mardi	Miel avec du lait	Köfte de poulet - Pâtes - Salade - Fruits	Gâteau à la carotte
12.01.2022 / Mercredi	Crème de fromage - Carottes	Kapuska à la viande - Boulgour Pilav – Yaourt - Dessert “Muhallebi”	Mélange de fruits secs
13.01.2022 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe à la farine – Epinards à la viande hachée – Pâtes - Yaourt	Gressins - Fruits
14.01.2022 / Vendredi	Olives vertes - Tomates	Soupe de champignons – Pâtes au four – Salade - Fruits	
17.01.2022 / Lundi	Fromage “Tel” - Concombres	Soupe de vermicelles – Köfte d’İzmir – Pâtes – Dadjik	Gressins - Fruits
18.01.2022 / Mardi	Miel avec du lait	Poulet fermière bouilli - Riz pilaf aux vermicelles - Salade - Fruits	Biscuits “simit”
19.01.2022 / Mercredi	Fromage “Labne” - Carottes	Gratin de choux-fleurs avec viande hachée – Nouilles – Yaourt - Brownie	Mélange de fruits secs
20.01.2022 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe de légumes – Chips d’aiglefin – Couscous pilav - Salade	Gressins - Fruits
21.01.2022/ Vendredi	Olives noires - Tomates	Soupe “Yayla” – Lazagnes - Yaourt - Fruits	
24.01.2022 / Lundi	Fromage «Kaşar» - Concombres	Soupe “Tarhana” – Kebab “Çökertme” – Pâtes - Yaourt	Gressins - Fruits
25.01.2022 / Mardi	Miel avec du lait	Köfte de poulet – Riz nature – Salade - Fruits	Biçuits sucrés
26.01.2022 / Mercredi	Olives vertes - Carottes	Epinards à la viande hachée - Boulgour Pilav – Yaourt - Cake “Islak”	Mélange de fruits secs
27.01.2022 / Jeudi	Mélasse de tahini - Lait	Soupe de tomates – Gratin de courgettes au four - Pâtes - Salade	Gressins - Fruits
28.01.2022/ Vendredi	Fromage type «Feta» - Tomates	Soupe de lentilles passée au chinois – Raviolis “Mantri” avec sauce au yaourt - Fruits	
31.01.2022 / Lundi	Fromage en languettes - Concombres	Soupe de lentilles “Ezogelin”- Köfte “Kadınbudu” – Purée - Salade	Gressins - Fruits

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 DAMI (İzmir) * **Poisson** (Filets d'aiglefin) fourni par la poissonnerie GUSTO