



AYLIK
YEMEK MENÜSÜ
KASIM 2018

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

05 KASIM 2018
MERCİMEK ÇORBA
KURU FASULYE
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

06 KASIM 2018
DÜĞÜN ÇORBA
KIYMALI PATATES YEMEĞİ
BULGUR PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

07 KASIM 2018
TEL ŞEHİRİYE ÇORBA
MİSKET KÖFTE
KELEBEK MAKARNA
SALATA BÜFESİ
SÜTLAÇ
YOĞURT

08 KASIM 2018
DOMATES ÇORBA
MANTI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

02 KASIM 2018
EZOGELİN ÇORBA
BEĞENDİLİ BEYTİ KEBABİ
PİRİNÇ PİLAV
SALATA BÜFESİ
CEVİZLİ BAKLAVA
YOĞURT

09 KASIM 2018
MERCİMEK ÇORBA
ET DÖNER/PATA.
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
ŞEKERPARE
AYRAN

12 KASIM 2018
EZOGELİN ÇORBA
KARIŞIK DOLMA
BONCUK MAKARNA
SALATA BÜFESİ
MOZAİK PASTA
YOĞURT

13 KASIM 2018
TARHANA ÇORBA
HAŞANPAŞA KÖFTE
BULGUR PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

14 KASIM 2018
İTALYAN MAKARNA GÜNÜ
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

15 KASIM 2018
MERCİMEK ÇORBA
NOHUT YEMEĞİ
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
TRİLEÇE
YOĞURT

16 KASIM 2018
TOYGA ÇORBA
BAHÇEVAN KEBABİ
YÜKSÜK MAKARNA
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

19 KASIM 2018
DOMATES ÇORBA
KARNİYARİK
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

20 KASIM 2018
TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBA
BALIK PANE/SEBZE GAR.
PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ
SALATA BÜFESİ
TAHİN HELVA

21 KASIM 2018
DÜĞÜN ÇORBA
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ
ARPA ŞEHİRİYE PİLAV
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

22 KASIM 2018
TARHANA ÇORBA
SAHAN KÖFTE
NAPOLİTAN SOSLU SPAGET.
SALATA BÜFESİ
REVANİ
YOĞURT

23 KASIM 2018
MERCİMEK ÇORBA
ET DÖNER
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
AYRAN

26 KASIM 2018
İTALYAN MAKARNA GÜNÜ
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

27 KASIM 2018
MERCİMEK ÇORBA
KAŞARLI TEPŞİ KEBABİ
BULGUR PİLAVI
SALATA BÜFESİ
PROFİTEROL
YOĞURT

28 KASIM 2018
TARHANA ÇORBA
NOHUT YEMEĞİ
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

29 KASIM 2018
TUTMAÇ ÇORBA
İSPANAK YEMEĞİ
KIY.TEPŞİ BÖREĞİ
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

30 KASIM 2018
EZOGELİN ÇORBA
İZMİR KÖFTE
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAV
SALATA BÜFESİ
CEVİZLİ BAKLAVA
YOĞURT

Tuğba KESKİN
Aşkur Catering
Gıda Mühendisi

Damla Eda ÖZÇOBAN
Aşkur Catering
Diyetisyen

Erkan KOCAMAN
Aşkur Catering
Kalite Yönetim Müdürü

Afiyet
Olsun...



İlkokul

AYLIK KAHVALTI ve
ARA ÖĞÜN MENÜSÜ

KASIM2018

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
05 KASIM 2018 Beyaz peynir-domates-salatalık- zeytin-helva Kakaolu baton kek	06 KASIM 2018 Chokella-beyaz peynir-kaşarlı omlet-salatalık-havuç Peynirli ev poğaçası	07 KASIM 2018 Labne-tahin pekmez-havuç- zeytin-salatalık Üzümlü kurabiye	01 KASIM 2018 Beyaz peynir-tahin pekmez- havuç-zeytin-salatalık Sade poğaçası 08 KASIM 2018 Tereyağ-bal-labne-havuç- salatalık Sade açma	02 KASIM 2018 Chokella-beyaz peynir-zeytin- salatalık-havuç Çik.muffin 09 KASIM 2018 karper-salatalık-zeytin-tereyağ- reçel Kandil simidi		
12 KASIM 2018 Tereyağ-bal-labne-havuç- salatalık Peynirli poğaçası	13 KASIM 2018 Beyaz peynir-tahin pekmez- havuç-zeytin-salatalık Limonlu baton kek	14 KASIM 2018 Haşlanmış yumurta-tereyağ- reçel-karper-domates Sade açma	15 KASIM 2018 Beyaz peynir-domates-salatalık- zeytin-helva Elmalı tart	16 KASIM 2018 Chokella-labne-zeytin-salatalık- havuç Sade poğaçası		
19 KASIM 2018 kaşarlı omlet-labne-zeytin- salatalık-havuç Kakaolu muffin	20 KASIM 2018 tahin pekmez-zeytin_havuç- beyaz peynir-salatalık Peynirli ev poğaçası	21 KASIM 2018 Tereyağ-bal-labne-domates- salatalık Sade açma	22 KASIM 2018 karper-salatalık-zeytin-tereyağ- reçel Kandil simidi	23 KASIM 2018 Labne-tahin pekmez-havuç- zeytin-salatalık Üzümlü kurabiye		
26 KASIM 2018 Beyaz peynir-domates-salatalık- zeytin-helva Kakaolu baton kek	27 KASIM 2018 Tereyağ-bal-labne-havuç- salatalık Peynirli poğaçası	28 KASIM 2018 Tereyağ-bal-labne-domates- salatalık Sade açma	29 KASIM 2018 Labne-tahin pekmez-havuç- zeytin-salatalık Kandil simidi	30 KASIM 2018 Chokella-beyaz peynir-zeytin- salatalık-havuç Çik.muffin		

AŞKUR
GROUP
1959'DAN BERİ...

Sayın Velilerimiz;

Büyüme ve gelişmeyle birlikte çocukların öğrenme sürecinin en hızlı ilerlediği anaokulu, ilk ve orta öğretim çağlarında; beslenmenin ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliyoruz.

Öğrencilerimizin sağlıklı ve dengeli beslenmesi için en büyük sorumluluğu bizlerde olduğunun da farkındayız. Sizlerden aldığımız bu sorumluluğu yerine getirebilmek için; düzenli bir beslenme programını takip ederek bu program çerçevesinde öğrencilerimizin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivitelerine uygun menüler düzenliyoruz.

Sağlıklı beslenmenin ön koşulu olarak, menülerde kullandığımız malzeme kalitesinden hiçbir şekilde taviz vermiyoruz. Yemeklerimizi hazırlarken gerekli izinleri alınmış, analiz raporları uygun, toplumda kabul görmüş markaların ürünlerini kullanıyoruz. Aylık menülerimize et, tavuk, balık, sebze ve bakliyat yemeklerini dengeli dağıtıyor, yemeklerimizin yanında günlük süt ve yoğurt desteği sağlıyoruz.

Kalitemizden ödün vermemek, çağımızın hastalığı obezite ile de mücadele edebilmek adına yemeklerimizi gıdaların rengini, tadını, kokusunu ve vitamin değerini koruyan özel Air-o-steam fırınlarda pişiriyoruz.

Okullarımızda sabah beslenmesi, öğle yemeği ve ikindi beslenmesi vererek öğrencilerimizin ihtiyaç duyduğu günlük enerji miktarlarını en güvenilir yoldan almasını sağlıyoruz.

Yapılan bilimsel çalışmalar göstermektedir ki; sağlıklı ve dengeli beslenen öğrencilerde, yorgunluk, baş ağrısı, aşırı kilo, dikkat eksikliği gibi sorunların görülme sıklığı daha seyrekir. Bu doğrultuda

çocuklarımızın fast- food vb. ürünlere ihtiyaç duymadan günlük ihtiyaçlarını yemekhanemizden karşılayabilmeleri en büyük hedefimiz.

Biz, çocuklarımızı geleceğimiz olarak görüyoruz. Doğru ve dengeli beslenme ilkesiyle yola devam ediyor, sizlerden gelecek önerilere de daima açık olduğumuzu bilmenizi istiyoruz.

"HAYAT SAĞLIKLA GÜZEL!" Koleji Catering Toplu Yemek Yönetimi

Afiyet Olsun...