



AYLIK
YEMEK MENÜSÜ
OCAK 2019

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

02 OCAK 2019
DÜĞÜN ÇORBA
KIY.PATATES YEMEGİ
BULGUR PİLAVI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

03 OCAK 2019
İTALYAN MAKARNA GÜNÜ
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

04 OCAK 2019
MERCİMEK ÇORBA
ET DÖNER
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA BÜFESİ
ŞÖBİYET
AYRAN

07 OCAK 2019
YOĞURT ÇORBA
MİTİTE KÖFTE
BONCUK MAKARNA
SALATA BÜFESİ
TRİLEÇE
YOĞURT

08 OCAK 2019
NERCİMEK ÇORBA
MANTI
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

09 OCAK 2019
TARHANA ÇORBA
NOHUT YEMEGİ
PİRİNÇ PİLAV
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

10 OCAK 2019
DOMATES ÇORBA
BALIK PANE/PATA.HAŞ
İSPANAKLI TEPŞİ BÖREĞİ
SALATA BÜFESİ
TAHİN HELVA
YOĞURT

11 OCAK 2019
EZOGELİN ÇORBA
HÜNKAR BEĞENDİ
MER.BULGUR PİLAV
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

14 OCAK 2019
TARHANA ÇORBA
İZMİR KÖFTE
SPAGETTİ
SALATA BÜFESİ
ŞEKERPARE
YOĞURT

15 OCAK 2019
DÜĞÜN ÇORBA
KURU FASULYE
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAV
SALATA BÜFESİ
MEYVE
YOĞURT

16 OCAK 2019
MERCİMEK ÇORBA
BEĞENDİLİ BEYTİ KEBABİ
KUSKUS
SALATA BÜFESİ
KADAYIFLI MUHALLEBİ
YOĞURT

17 OCAK 2019
EZOGELİN ÇORBA
ET DÖNER/ELMA DİLİM PATA.
PİRİNÇ PİLAV
SALATA BÜFESİ
MEYVE
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

OCAK 2019

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
07 OCAK 2019 Beyaz peynir-domates-salatalık- zeytin-helva ÇİKOLATALI AÇMA 14 OCAK 2019 Tereyağ-bal-labne-havuç- salatalık BATON KEK Peynirli poğaç	Peynirli poğaç 08 OCAK 2019 Chokella-lkarper kaşarlı omlt- salatalık SADE POĞAÇA 15 OCAK 2019 Beyaz peynir-tahin pekmez- havuç-zeytin-salatalık SİMİT	02 OCAK 2019 tereyağ-reçel-karper-domates salatalık SADE AÇMA 09 OCAK 2019 Labne-tahin pekmez-havuç- zeytin-salatalık ÜZÜMLÜ KURABIYE 16 OCAK 2019 Haşlanmış yumurta-tereyağ- reçel-karper-domates SUSAMLI ÇUBUK	03 OCAK 2019 Labne-tahin pekmez-havuç- zeytin-salatalık ELMALI TART 10 OCAK 2019 Tereyağ-bal-lbeyaz peynir ha- vuç-salatalık MİNİ PIZZA 17 OCAK 2019 Beyaz peynir-domates-salatalık- zeytin-helva KAŞARLI POĞAÇA	04 OCAK 2019 Chokella-beyaz peynir-zeytin- salatalık-havuç ZEYTİNLİ AÇMA 11 OCAK 2019 kar per-salatalık-zeytin-tereyağ- reçel ÇİK MUFFİN		

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 sorumluluğün bizlerde olduğunun da farkındayız. Sizlerden aldığımız bu sorumluluğün 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 almalarını sağlıyoruz.

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