



KİDS ACADEMY EUROPE ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

	ÖĞÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
GÜNLER	Sabah kahvaltısı			omlet, reçel, zeytin, peynir , meyve çayı,havuç	Pişi,reçel, zeytin, ,peynir, bitki çayı	Patates, zeytin,, reçelli ekmek, süt,havuç
1-3 ARALIK	Öğle yemeği			düğün çorbası,nohut-pilav	ezogelin çorba,pırasa köfte, fırında makarna	Domates çorba,tavuk pilav, yoğurt
	İkinci			kurabiye	meyve	Browni
Protein (gr)				1390	1330	1280
	Sabah kahvaltısı	peynir zeytin,reçel haş. Yumurta, süt,havuç	Açma, zeytin,peynir, reçel, bitki çayı	Pankek,süzme peynir, reçel, zeytin, bitki çayı	omlet, tahin-pekmez, zeytin,peynir,süt,havuç	yumurtalı ekmek , reçel, zeytin,peynir mey. Çayı
6-10 ARALIK	Öğle yemeği	yayla çorba,kapuska,s. makarna	sebze çorbası,misket köfte bulgur pilavı	şehriye çor.kuru fasulye,pilav, yoğurt	Mercimek çorbası, kabak mücver,makarna	Tavuk çorbası,bezelye yemeği,sebzeli bulgur pilavı
	İkinci	pey.çıtır börek	üzümlü tarçınlı kek	meyve	çikolatalı kurabiye	Açma
Protein (gr)		1400	1310	1350	1420	1340
	Sabah kahvaltısı	Haş. Yum. peynir, tahin-pekmez,zeytin, b.çayı	Krep, reçel, zeytin, süzme peynir , süt	Börek, peynir, reçel, zeytin,, mey. Çayı	Pey. omlet, zeytin,, reçelli ekmek, süt,havuç	patates,reçel, zeytin, , peynir,bitki çayı
13-17 ARALIK	Öğle yemeği	mercimek çorbası,kereviz ,şehriye pilavı,	sebze çorbası,fırında kıymalı patates,makarna	yoğurt çorbası,barbunya,pilav	Tarhana çorbası, mantı, mevsim salata	domates çorba,mercimek yemeği,pirinç pilavı
	İkinci	Kaşarlı tost	kek	Fındıklı kurabiye	meyve	peynirli börek
Protein (gr)		1380	1330	1390	1300	1270
	Sabah kahvaltısı	Haş. Yum. Süzme peynir, reçel,zeytin, meyve çayı	omlet, reçel, zeytin, peynir , süt,havuç	peynirli tost,helva, zeytin, peynir, mey. çayı	Patates, zeytin, , reçelli ekmek, süt	pankek,reçel, peynir, zeytin, , mey. çayı
20-24 ARALIK	Öğle yemeği	mercimek ç.karnabahar yemeği,erişte	brokoli çorbası,kadınbudu köfte, bulgur pilavı,	yayla çor. nohut, pirinç pilavı, yoğurt	ezogelin çorbası,mücver, makarna	domates çorbası,fırında patatesli tavuk-pilav
	İkinci	Browni	Kalem börek	Cevizli kek	büsküvili pasta	Meyve
Protein (gr)		1330	1400	1410	1320	1360
	Sabah kahvaltısı	Haş. Yum. Süzme peynir, reçelli ekmek, zeytin, süt	pişi, ,helva, zeytin, mey. Çayı	simi, Peynir,Reçel, zeytin, sğüş, süt	Omlet, peynir, zeytin, tahin-pekmez, mey. Çayı	yumurtalı ekmek , reçel, zeytin,peynir mey. Çayı
27-31 ARALIK	Öğle yemeği	Şehriye çorbası pırasaköfte, şehriye pilavı,	Tavuk suyu çorba,yeşil mercimek, pirinç pilavı	kabak çorba,orman kebabı-makarna	Merc. Çorba, izmir köfte , bulgur pilavı	
	İkinci	Tuzlu kurabiye	Suphangle	Üzümlü kek	Meyve	
Protein (gr)		1390	1400	1380	1480	Dyt. Ahmet AK