|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TARİH | KAHVALTI | ÖĞLEN | GÜNLÜK ALINAN KALORİ |
| 01.10.19  Salı | Menemen  Zeytin  Tahin-Pekmez  Domates, salatalık  Süt | Fırında et köfte  Elma dilim patates  Domates çorba  Mevsim salata | 860 |
| 02.10.19  Çarşamba | Haşlanmış yumurta  Krem peynir  Zeytin  Reçel  Domates, salatalık  Ihlamur çayı | Bezelye yemeği  Sade bulgur pilavı  Ayran  Elma | 941 |
| 03.10.19  Perşembe | Patatesli omlet  Beyaz peynir  Zeytin  Domates, salatalık  Süt | Etli ekmek  Mercimek çorba  Yoğurt | 927 |
| 04.10.19  Cuma | Haşlanmış yumurta  Beyaz peynir  Zeytin  Domates, salatalık  Ihlamur çayı | Nohut sulusu  Şehriyeli pirinç pilavı  Turşu  Sütlü irmik tatlısı | 738 |
|  |  |  |  |
| 07.10.19  Pazartesi | Fırında yumurtalı ekmek  Kaşar peynir  Zeytin  Tereyağı-bal  Domates, salatalık  Süt | Taze yeşil fasulye  Bulgur pilavı  Yoğurt | 964 |
| 08.10.19  Salı | Haşlanmış yumurta  Beyaz peynir  Zeytin  Tahin helva  Domates, salatalık  Ada çayı | Karnıyarık  Garnitürlü pirinç pilavı  Ayran  Şeftali | 767 |
| 09.10.19  Çarşamba | Fırında kaşarlı ekmek  Zeytin  Domates, salatalık  çay | Mercimek köfte  Ayran  Mevsim salata | 911 |
| 10.10.19  Perşembe | Lorlu omlet  Zeytin  Domates, salatalık  Ihlamur | Lahmacun  Ayran  Kemal paşa tatlısı | 968 |
| 11.1019  Cuma | Kaşarlı tost  Zeytin  Domates, salatalık  Süt | Kabak yemeği  Şehriyeli Bulgur pilavı  Ayran | 947 |
|  |  |  |  |
| 14.10.19  Pazartesi | Haşlanmış yumurta  Zeytin  Tahin helva  Domates, salatalık  Ada çayı | Etli kuru fasulye  Pirinç pilavı  Turşu | 730 |
| 15.10.19  Salı | Simit  Beyaz peynir  Tahin-pekmez  Domates, salatalık  Ihlamur çayı | Patlıcan türlüsü  Yoğurt  Mandalina | 892 |
| 16.10.19  Çarşamba | Omlet  Zeytin  Reçel  Domates, salatalık  Süt | Patatesli gözleme  Mercimek çorba  Yoğurt | 944 |
| 17.10.19  Perşembe | Peynirli Yeşilay böreği  Domates salata  çay | Fırın tavuk (baget)  Yayla çorba | 837 |
| 18.10.19  Cuma | Maydanozlu omlet  Zeytin  Domates, salatalık  Kuşburnu çayı | Kıymalı börek  Yoğurt | 969 |
|  |  |  |  |
| 21.10.19  Pazartesi | Haşlanmış yumurta  Zeytin  Tereyağı-bal  Domates, salatalık  Süt | Yeşil mercimekli bulgur pilavı  Yoğurt  Turşu | 912 |
| 22.10.19  Salı | Patates kızartması  peynir  Zeytin  Domates, salatalık  Ihlamur çayı | Tavuk sote  Pirinç pilavı  Ayran  Elma | 845 |
| 23.10.19  Çarşamba | Sebzeli omlet  Zeytin  Süt | Lorlu-maydanozlu hıtap  Ezogelin çorba | 995 |
| 24.10.19  Perşembe | Krep  Reçel  Domates, salatalık  Kuşburnu çayı | Orman kebabı  Bulgur pilavı  Ayran | 963 |
| 25.10.19  Cuma | Tereyağı-bal  Zeytin  Domates, salatalık  Süt | Kayseri mantı  Turşu  Revani tatlısı | 935 |
| 28.10.19  Pazartesi | Peynirli gül böreği  Domates, salatalık  Kuşburnu çayı | Patlıcan kebabı  Garnitürlü pirinç pilavı  Yoğurt | 926 |
| 29.10.19  Salı | Haşlanmış yumurta  Tahin pekmez  Domates, salatalık  Süt | Bamya yemeği  Sade bulgur pilavı  Ayran  Elma | 950 |
| 30.10.19  Çarşamba | Fırında yumurtalı ekmek  Zeytin  Domates, salatalık  çay | Kıymalı musakka  Tel şehriyeli pirinç pilavı  Ayran | 959 |
| 31.10.19  Perşembe | Peynirli omlet  Zeytin  Tahin helva  Domates, salatalık  Ada çayı | Sebze sote  Yoğurt çorbası  Tarçınlı üzümlü kek | 851 |

NOT: Bu kurumun menüleri Beslenme Uzmanı Diyetisyen Sena Gül tarafından hazırlanmıştır.

Sena **Gül** Nebiye Güler Feyzullah ARSLAN **Diyetisyen Aşçı Okul Müdürü**