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