|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TARİH | KAHVALTI  | ÖĞLEN  | GÜNLÜK ALINAN KALORİ  |
| 01.11.19Cuma | Haşlanmış yumurtaBeyaz peynir Zeytin Reçel Domates, salatalık Süt  | Yeşil mercimekli pilav Turşu Ayran  | 946 |
|  |  |  |  |
| 04.14.19Pazartesi  | Kaşarlı pide Zeytin Domates, salatalık Ihlamur çayı  | Fırında tavuk (but) Elma dilim patates Şehriyeli pirinç pilavı Ayran  | 1052 |
| 05.11.19Salı  | Sade omlet ZeytinTahin-helva Domates, salatalıkSüt  | Zeytinyağlı bamya yemeği Bulgur pilavı Yoğurt | 859 |
| 06.11.19Çarşamba  | Fırında yumurtalı ekmek peynirZeytin Domates, salatalık Kuşburnu çayı  | Soslu makarna Salata MandalinaAyran | 1273 |
| 07.11.19Perşembe  |  Patates kızartma +biber Beyaz peynir Zeytin Domates, salatalıkSüt  | Kuru fasulye Sade pirinç pilavı turşuAyran | 963 |
| 08.11.19Cuma  | Haşlanmış yumurta peynir ZeytinReçel Domates, salatalıkAda çayı  | Lahmacun yeşillikayranÇikolatalı puding  | 968 |
|  |  |  |  |
| 11.11.19Pazartesi  | Menemen Zeytin Beyaz peynir Ihlamur çayı  | Patates sulusu Havuçlu pirinç pilavı ayran | 1002 |
| 12.11.19Salı  | Simit Zeytin peynirDomates, salatalıkSüt  | hamsi Mercimek çorba Salata  | 859 |
| 13.11.19Çarşamba  | Haşlanmış yumurta Krem peynir Zeytin Domates, salatalıkAda çayı | Buhara pilavı Salata Ayran Elma  | 927 |
| 14.11.19Perşembe  | Kaşar peynirli tost Zeytin Domates, salatalık Süt  | Ispanak hıtabı Mercimek çorbası ayran | 796 |
| 15.11.19Cuma  | Haşlanmış yumurta Beyaz peynir ZeytinDomates, salatalıkAda çayı | Nohut yemeği Şehriyeli bulgur pilavı Turşu  | 765 |
|  |  |  |  |
| 18.11.19Pazartesi  | Tatil | Tatil |  |
| 19.11.19Salı  | Tatil | Tatil |  |
| 20.11.19Çarşamba  | Tatil | Tatil |  |
| 21.11.19Perşembe | Tatil | Tatil |  |
| 22.11.19Cuma | Tatil | Tatil |  |
|  |  |  |  |
| 25.11.19Pazartesi  | Omlet Beyaz peynir Zeytin Domates, salatalık Süt  |  Patatesli hıtap Yayla çorbası  | 850 |
| 26.11.19Salı  | Fırında peynirli ekmek Zeytin Reçel Domates, salatalıkIhlamur çayı  | Yoğutlu havuç yemeği MakarnaMandalina | 838 |
| 27.11.19Çarşamba  | Haşlanmış yumurta ZeytinTereyağı-bal Domates, salatalıkSüt | Sebzeli et sote Bulgur pilavı Ayran  | 946 |
| 28.11.19Perşembe  | Peynirli tost Zeytin Domates, salatalıkIhlamur çayı | Peynirli börek Mercimek çorba | 756 |
| 29.11.19Cuma  | Haşlanmış yumurta Üçgen peynir ZeytinDomates, salatalıkSüt | Fırında hamsiSalata Elma turta  | 820 |

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

 **Okul Müdürü Diyetisyen Aşçı**

Feyzullah Arslan Sena Gül Nebiye Güler