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

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

**Okul Müdürü Diyetisyen Aşçı**

Feyzullah Arslan Sena Gül Nebiye Güler