|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TARİH | KAHVALTI  | ÖĞLEN  | GÜNLÜK ALINAN KALORİ  |
| 02.01.2020Perşembe  | Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Zeytin Ihlamur çayı | Pırasalı hıtapayranElma  | 974 |
| 03.01.2020Cuma  | Ev yapımı zeytinli poğaça Krem peynir Tahin-pekmez Süt  | Fırında tavuk baget Sade bulgur pilavı Ayran  | 842 |
|  |  |  |  |
| 06.01.2020Pazartesi  | Sade omlet Beyaz peynir ZeytinSüt  | Ispanaklı börek Ayran aşı çorba Kedidili tatlısı | 920 |
| 07.01.2020Salı  | Peynirli tost Zeytin HavuçReçel Ada çayı  | Nohut yemeği Pirinç pilavı Turşu Ayran  | 786 |
| 08.01.2020Çarşamba  | Haşlanmış yumurta Zeytin Tahin-helva Havuç, Süt  | Fırın da et köfte Sade bulgur pilavı Yoğurt  | 957 |
| 09.01.2020Perşembe  | Fırında yumurtalı ekmek Zeytin Tereyağı-bal Ihlamur çayı  | Kuru dolma Yoğurt Mevsim salata  | 968 |
| 10.01.2020Cuma  | Haşlanmış yumurta Üçgen peynir recelZeytinSüt  | Fırında kıymalı karn-bahar yemeği Ezogelin çorba YoğurtPortakal  | 1024 |
|  |  |  |  |
| 13.01.2020Pazartesi  | Simit Zeytin Beyaz peynir Tahin-pekmez Kuşburnu çayı  | Tavuk sote Şehriyeli pirinç pilavı Ayran Mevsim salata  | 994 |
| 14.01.2020Salı  | Haşlanmış yumurta Krem peynir Zeytin,recelHavuç, marul Süt  |  Lahmacun Yeşillikayran | 998 |
| 15.01.2020Çarşamba  | Peynirli omlet Zeytin Tereyağı- balIhlamur çayı  |  Bezelye yemeği Pirinç pilavı Yoğurt  | 890 |
| 16.01.2020Perşembe  | patates kızartmasıHaşlanmış yumurta Zeytin Beyaz peynir Süt  | Yeşil mercimek pilavı Ayran Mevsim salata  | 752 |
| 17.01.2020Cuma  | Karne  | Karne | 965 |

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

 Nebiye Güler Sena Gül Feyzullah Arslan

 **Aşçı Diyetisyen Okul Müdürü**