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

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

Nebiye Güler Sena Gül Feyzullah Arslan

**Aşçı Diyetisyen Okul Müdürü**