|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TARİH | KAHVALTI | ÖĞLEN | GÜNLÜK ALINAN KALORİ |
| 03.02.2020  Pazartesi | Haşlanmış yumurta  Krem peynir  Zeytin  Tereyağı-reçel  Süt | Et sote  Şehriyeli bulgur pilavı  Ayran | 1012 |
| 04.02.2020  Salı | Ev yapımı peynirli poğaça  Zeytin  Havuç,  Ada çayı | Kuru fasulye  Garnitürlü pirinç pilavı  Ayran  Turşu | 982 |
| 05.02.2020  Çarşamba | Beyaz peynir  Zeytin  Tereyağı-bal  Süt | pırasalı hıtap  Yoğurt  Mandalina | 964 |
| 06.02.2020  Perşembe | kaşarlı ekmek  Zeytin  Tahin helva  Ihlamur çayı | Lahmacun  Ayran  Yeşillik limon | 976 |
| 07.02.2020  Cuma | Patatesli omlet  peynir  Zeytin  Tahin helva  Süt | Patates sulusu  Bulgur pilavı  Turşu  Muzlu puding | 1004 |
|  |  |  |  |
| 10.02.2020  Pazartesi | Mercimek çorbası  Domates salatalık  ekmek | Fırında et köfte  Şehriyeli pirinç pilavı  Ayran | 870 |
| 11.02.2020  Salı | Krep  Tereyağı-reçel  Zeytin  Ihlamur çayı  Havuç | Soslu makarna  Şehriyeli çorba  Yoğurt  Elma | 886 |
| 12.02.2020  Çarşamba | Tepsi böreği  Zeytin  Süt | Tantuni  yeşillik  Ayran | 993 |
| 13.02.2020  Perşembe | Kaşarlı tost  Zeytin  Ceviz  Marul, havuç  Ada çayı | Nohut sulusu  Bulgur pilavı  Yoğurt | 1015 |
| 14.02.2020  Cuma | Maydanozlu omlet  Beyaz peynir  Zeytin  Kuru üzüm  Süt | Ispanaklı börek  Ayran  Kemal paşa tatlısı | 917 |
|  |  |  |  |
| 17.02.2020  Pazartesi | Fırında elma dilim patates  Zeytin  Beyaz peynir  Süt | Tavuk sote  Bulgur pilavı  Ayran | 897 |
| 18.02.2020  Salı | Yayla çaobası  Marul havuç  ekmek | Etli nohut sulusu  karıştırmalı pilav  Ayran  Portakal | 1117 |
| 19.02.2020  Çarşamba | Yeşilay böreği  Zeytin  Kuru üzüm  Ihlamur çayı | Buhara pirinç pilavı  Yoğurt  Mevsim salata | 976 |
| 20.02.2020  Perşembe | Sebzeli omlet  Zeytin  Tahin helva  Süt | Lorlu hıtap  Mercimekli çorba  Ayran | 993 |
| 21.02.2020  Cuma | Krem peynir  Zeytin  Marul  Tereyağı-bal  Ihlamur çayı | Kıymalı ıspanaklı börek  Ayran aşı çorba  Mozaik pasta | 997 |
|  |  |  |  |
| 24.02.2020  Pazartesi | Simit  Beyaz peynir  Zeytin  Reçel  Havuç  Ihlamur çayı | Et haşlama  Havuçlu pirinç pilavı  Yoğurt | 893 |
| 25.02.2020  Salı | Ezo gelin çorbası  Zeytin  peynir  Süt | Mercimekli nohutlu bulgur pilavı  Ayran  Turşu | 956 |
| 26.02.2020  Çarşamba | Pankek  Zeytin  Tahin-pekmez  Kuru üzüm  Ada çayı | Fırında tavuk baget +  Havuçlu pirinç pilavı  Ayran | 961 |
| 27.02.2020  Perşembe | Peynirli omlet  Zeytin  Tereyağı- bal  Süt | Patatesli gözleme  Ayran  Mevsim salata | 829 |
| 28.02.2020  Cuma | Haşlanmış yumurta  Beyaz peyniri  Zeytin  Tahin- pekmez  Ada çayı | Sulu köfte  Bulgur pilavı  Ayran  Mevsim salata  İrmik tatlısı | 1107 |

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

**Okul Müdürü Diyetisyen Aşçı**

Feyzullah Arslan Sena Gül Nebiye Güler