|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TARİH | KAHVALTI  | ÖĞLEN  | GÜNLÜK ALINAN KALORİ  |
| 03.02.2020Pazartesi  | 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 |
| 05.02.2020Çarşamba  | Beyaz peynir Zeytin Tereyağı-bal Süt |  pırasalı hıtapYoğurt Mandalina | 964 |
| 06.02.2020Perşembe  | kaşarlı ekmek Zeytin Tahin helvaIhlamur çayı  | Lahmacun Ayran Yeşillik limon  | 976 |
| 07.02.2020Cuma  | Patatesli omlet peynir ZeytinTahin helva Süt  | Patates sulusu Bulgur pilavı Turşu Muzlu puding  | 1004 |
|  |  |  |  |
| 10.02.2020Pazartesi  | Mercimek çorbasıDomates salatalıkekmek | Fırında et köfte Şehriyeli pirinç pilavı Ayran  | 870 |
| 11.02.2020Salı | Krep Tereyağı-reçel Zeytin Ihlamur çayı Havuç | Soslu makarna Şehriyeli çorba YoğurtElma  | 886 |
| 12.02.2020Çarşamba | Tepsi böreğiZeytin Süt | TantuniyeşillikAyran  | 993 |
| 13.02.2020Perşembe | Kaşarlı tost Zeytin Ceviz Marul, havuç Ada çayı  | Nohut sulusu Bulgur pilavı Yoğurt  | 1015 |
| 14.02.2020Cuma | Maydanozlu omlet Beyaz peynir Zeytin Kuru üzüm Süt  | Ispanaklı börek Ayran Kemal paşa tatlısı  | 917 |
|  |  |  |  |
| 17.02.2020Pazartesi  | Fırında elma dilim patates Zeytin Beyaz peynir Süt | Tavuk sote Bulgur pilavı Ayran  | 897 |
| 18.02.2020Salı | Yayla çaobasıMarul havuçekmek | Etli nohut sulusukarıştırmalı pilav Ayran Portakal  | 1117 |
| 19.02.2020Çarşamba | Yeşilay böreğiZeytin Kuru üzüm Ihlamur çayı | Buhara pirinç pilavı Yoğurt Mevsim salata | 976 |
| 20.02.2020Perşembe | Sebzeli omlet Zeytin Tahin helva Süt  | Lorlu hıtap Mercimekli çorba Ayran  | 993 |
| 21.02.2020Cuma |  Krem peynir ZeytinMarul Tereyağı-bal Ihlamur çayı | Kıymalı ıspanaklı börekAyran aşı çorba Mozaik pasta  | 997 |
|  |  |  |  |
| 24.02.2020Pazartesi  | Simit Beyaz peynir Zeytin Reçel Havuç Ihlamur çayı | Et haşlama Havuçlu pirinç pilavı Yoğurt  | 893 |
| 25.02.2020Salı | Ezo gelin çorbasıZeytin peynirSüt | Mercimekli nohutlu bulgur pilavı AyranTurşu  | 956 |
| 26.02.2020Çarşamba | PankekZeytin Tahin-pekmezKuru üzüm Ada çayı  | Fırında tavuk baget + Havuçlu pirinç pilavı Ayran  | 961 |
| 27.02.2020Perşembe | Peynirli omlet ZeytinTereyağı- bal Süt | Patatesli gözleme Ayran Mevsim salata  | 829 |
| 28.02.2020Cuma | 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