

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2020 MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN
1 Mart 2020 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
2 Mart 2020 Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN PEYNİRLİ HELVA	ETLİ BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN	POĞAÇA - ÇAY
3 Mart 2020 Salı	ÇORBA - PEYNİR - ZEYTİN - DOMATES - SALATALIK - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - REÇEL-	FIRINDA TAVUK SALÇALI BULGUR PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA MERCİMEK ÇORBASI	TAVUK DÖNER DÖVME ÇORBASI BULGUR PİLAVI SALATA	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
4 Mart 2020 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN TULUMBA	MANTI SALÇALI PATATES PÜRESİ EZOGELİN ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
5 Mart 2020 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	İZMİR KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ SÜTLAÇ	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE EZOGELİN ÇORBASI MEYVE	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
6 Mart 2020 Cuma	ÇORBA - PEYNİR - ZEYTİN - DOMATES - SALATALIK - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - REÇEL-	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SÖĞÜŞ TULUMBA MERCİMEK ÇORBASI	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP DÖVME ÇORBASI BULGUR PİLAVI SALATA	POĞAÇA - ÇAY
7 Mart 2020 Cumartesi	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
8 Mart 2020 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	PATATES SULUSU BULGUR PİLAVI SÖĞÜŞ YOĞURT	POĞAÇA - ÇAY
9 Mart 2020 Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA CACIK	İSPANAKLI YUMURTA BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI MEYVE YOĞURT	POĞAÇA - ÇAY
10 Mart 2020 Salı	ÇORBA - PEYNİR - ZEYTİN - - FINDIK- REÇEL - BAL - TEREYAĞI - ÇAY- MEYVE SUYU	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI KADAYIF	TÜRLÜ BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
11 Mart 2020 Çarşamba	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV NOHUT SULUSU CACIK YAŞ PASTA	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
12 Mart 2020 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	TAVUK DÖNER GARNİTÜRLÜ PİLAV ŞEKERPARE MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	PEYNİRLİ MAKARNA EZOGELİN ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
13 Mart 2020 Cuma	ÇORBA - PEYNİR - ZEYTİN - - FINDIK- REÇEL - BAL - TEREYAĞI - ÇAY- MEYVE SUYU	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA DOMATES ÇORBASI AYRAN TULUMBA	TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE	TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE
14 Mart 2020 Cumartesi	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	PATATES SULUSU BULGUR PİLAVI SÖĞÜŞ YOĞURT	POĞAÇA - ÇAY
15 Mart 2020 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
16 Mart 2020 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	TAVUK TANDIR SALÇALI BULGUR PİLAVI AŞURE YOĞURT TURŞU	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	POĞAÇA - MEYVE SUYU

17 Mart 2020 Salı	ÇORBA - PEYNİR - ZEYTİN - - FINDIK- REÇEL - BAL - TEREYAĞI - ÇAY- MEYVE SUYU	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA	MANTI	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
		DOMATES ÇORBASI	SALÇALI PATATES PÜRESİ	
		AYRAN	EZOĞELİN ÇORBASI	
		TULUMBA	MEYVE	
18 Mart 2020 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	TAVUK DÖNER	SOSLU MAKARNA	POĞAÇA - ÇAY
		GARNİTÜRLÜ PİLAV	MERCİMEK ÇORBASI	
		SALATA	CACIK	
		AYRAN	MEYVE	
		ŞEKERSİZ HOŞAF (18 MART ÖZEL)	ŞEKERSİZ HOŞAF (18 MART ÖZEL)	
19 Mart 2020 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY-FINDIK EZMESİ	FIRINDA TAVUK	SALÇALI PATATES PÜRESİ	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
		DOMATESLİ PİLAVI	SALATA	
		KARIŞIK SALATA	DOMATES ÇORBASI	
		MEYVE	MEYVE	
		EZOĞELİN ÇORBASI		
20 Mart 2020 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	KARIŞIK DOLMA	KIYMALI MAKARNA	POĞAÇA - MEYVE SUYU
		CACIK	HOŞAF	
		MERCİMEK ÇORBASI	KARIŞIK KIZARTMA	
		YAŞ PASTA	MEYVE	
		SÖĞÜŞ		
21 Mart 2020 Cumartesi	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	ETLİ BEZELYE	POĞAÇA - ÇAY
			PİRİNÇ PİLAVI	
			SÖĞÜŞ	
			MEYVE	
22 Mart 2020 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAZE FASÜLYE	POĞAÇA - ÇAY
			PİRİNÇ PİLAVI	
			SÖĞÜŞ	
			MEYVE	
23 Mart 2020 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY-FINDIK EZMESİ	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA	MANTI	POĞAÇA - MEYVE SUYU
		DOMATES ÇORBASI	KARIŞIK KIZARTMA	
		AYRAN	EZOĞELİN ÇORBASI	
		TULUMBA	MEYVE	
		TURŞU		
24 Mart 2020 Salı	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	PATLICAN MUSAKKA	TAVUKLU BEZELYE	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
		PİRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI	
		SALATA	KARIŞIK SALATA	
		YAŞ PASTA	AYRAN	
25 Mart 2020 Çarşamba	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY-FINDIK EZMESİ	ADANA KEBABI	NOHUT SULUSU	POĞAÇA - MEYVE SUYU
		SALÇALI BULGUR PİLAVI	BULGUR PİLAVI	
		MERCİMEK ÇORBASI	YOĞURT	
		AYRAN	MEYVE	
26 Mart 2020 Perşembe	ÇORBA - PEYNİR - ZEYTİN - - FINDIK- REÇEL - BAL - TEREYAĞI - ÇAY- MEYVE SUYU	KURU FASÜLYE	PEYNİRLİ MAKARNA	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
		PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	
		SÖĞÜŞ	YOĞURT	
		SÜTLAÇ	PATATES KIZARTMASI	
27 Mart 2020 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	TAVUK ŞİŞ	SALÇALI PATATES PÜRESİ	POĞAÇA - ÇAY
		SEBZELİ MAKARNA	SALATA	
		SALATA	MERCİMEK ÇORBASI	
		DOMATES ÇORBASI	MEYVE	
		TURŞU		
28 Mart 2020 Cumartesi	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	YAĞDA YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-- TEREYAĞI - ÇAY-PATATES KIZARTMASI	TAVUK SOTE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
			BULGUR PİLAVI	
			TURŞU	
			DÖVME ÇORBASI	
29 Mart 2020 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	SOSLU MAKARNA	POĞAÇA - ÇAY
			ET KÖFTE	
			MERCİMEK ÇORBASI	
			MEYVE	
30 Mart 2020 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY-FINDIK EZMESİ	MANTI	KAVURMALI HITAP	POĞAÇA - MEYVE SUYU
		KARIŞIK KIZARTMA	SALATA	
		EZOĞELİN ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBASI	
		YAŞ PASTA	MEYVE	
		SÖĞÜŞ	AYRAN	
31 Mart 2020 Salı	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	TAVUK HAŞLAMA	TAVUKLU BEZELYE	HELVA - EKMEK- MEYVE SUYU
		BULGUR PİLAVI	PİRİNÇ PİLAVI	
		KARIŞIK SALATA	KARIŞIK SALATA	
		KADAYIF	YOĞURT	
		SÖĞÜŞ		

OSMAN ATEŞ
Bansiyon Müdür. Yrd.

ÜYE
Yusuf ERBAY
AŞÇI
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
HAFİZE KAÇAR

ÜYE
Nuri YAVUZ
İmbar Memuru

1.03.2020
ZEYNEL KARATAŞ
Okul Müdürü
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
Abdullah SAKIZ

NOT : BESLENME REHBERİ DOĞRULTUSUNDA KALORİ DEĞERLERİ HESAPLANARAK HAZIRLANMIŞTIR...