

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2021 EYLÜL AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN
1 Eylül 2021 Çarşamba				
2 Eylül 2021 Perşembe				
3 Eylül 2021 Cuma				
4 Eylül 2021 Cumartesi				
5 Eylül 2021 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 -	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI CACIK MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
6 Eylül 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA PEYNİRLİ HELVA AYRAN MERCİMEK ÇORBASI	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN	POĞAÇA - ÇAY
7 Eylül 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA DÖVME ÇORBASI TURŞU TULUMBA	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
8 Eylül 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI YAŞ PASTA SÖĞÜŞ	TAVUKLU BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN	POĞAÇA - ÇAY
9 Eylül 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ADANA KEBABI SALÇALI BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	SEBZELİ KEBAP YAYLA ÇORBASI PİRİNÇ PİLAVI SALATA	POĞAÇA - ÇAY
10 Eylül 2021 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	TAVUK HAŞLAMA BULGUR PİLAVI MEYVE TULUMBA DÖVME ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
11 Eylül 2021 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 PİRİNÇ PİLAVI DÖVME ÇORBASI MEYVE SÖĞÜŞ	POĞAÇA - ÇAY
12 Eylül 2021 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	İZMİR KÖFTE AYRAN BULGUR PİLAVI MEYVE YAYLA ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
13 Eylül 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE TULUMBA	POĞAÇA - ÇAY
14 Eylül 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SALATA DOMATES ÇORBASI TURŞU	TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
15 Eylül 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI SALATA DÖVME ÇORBASI AYRAN	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
16 Eylül 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	KIYMALI BEZELYE SALÇALI BULGUR PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA AYRAN	YOĞURTLU MAKARNA KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
17 Eylül 2021 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV NOHUT SULUSU MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA	PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE NOHUT SULUSU	POĞAÇA - ÇAY

18 Eylül 2021 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	TÜRLÜ BULGUR PİLAVI TURŞU MEYVE YOĞURT	
19 Eylül 2021 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	TAVUKLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA MEYVE YOĞURT	
20 Eylül 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK ŞİŞ SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YAŞ PASTA	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV AYRAN EZOGELİN ÇORBASI NOHUT SULUSU	POĞAÇA - ÇAY
21 Eylül 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI PEYNİRLİ HELVA AYRAN	PATATES SULUSU BULGUR PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
22 Eylül 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI YAŞ PASTA	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
23 Eylül 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUK TANDIR PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA MERCİMEK ÇORBASI	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE YAYLA ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
24 Eylül 2021 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA DOMATES ÇORBASI AYRAN TULUMBA TURŞU	FIRINDA TAVUK CACIK BULGUR PİLAVI MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
25 Eylül 2021 Cumartesi	ÇAY - PATATES KIZARTMA - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN - SALATALIK - DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ - POĞAÇA	ÇAY - PATATES KIZARTMA - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN - SALATALIK - DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ - POĞAÇA	KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
26 Eylül 2021 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI DÖVME ÇORBASI MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
27 Eylül 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK SOTE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE DÖVME ÇORBASI	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU CACIK	POĞAÇA - ÇAY
28 Eylül 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK TANDIR PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA DOMATES ÇORBASI	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI SÖĞÜŞ	POĞAÇA - ÇAY
29 Eylül 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	PARMAK KEBABI BULGUR PİLAVI DÖVME ÇORBASI MEYVE	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI DÖVME ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
30 Eylül 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	İZMİR KÖFTE SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI YAŞ PASTA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	POĞAÇA - ÇAY

OSMAN ATEŞ
Bansiyon Müdür. Yrd.

ÜYE
Yusuf ERBAY
AŞÇI
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ

ÜYE
FIRAT ŞAHAN
İmbar Memuru

1.09.2021
YAŞAR USLU
Okul Müdürü
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ

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