

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2021 EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ

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

18 Ekim 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ORMAN KEBABI ŞEHİRİYE PİLAVI SALATA YAŞ PASTA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI CACIK MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
19 Ekim 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	TAVUKLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA YOĞURT	POĞAÇA - ÇAY
20 Ekim 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA	TAVUK SOTE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE TURŞU	POĞAÇA - ÇAY
21 Ekim 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI YAŞ PASTA	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI TURŞU HOŞAF	POĞAÇA - ÇAY
22 Ekim 2021 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK ŞİŞ ŞEHİRİYE PİLAVI SALATA DOMATES ÇORBASI TULUMBA	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
23 Ekim 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	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE YAYLA ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
24 Ekim 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	FIRINDA TAVUK CACIK BULGUR PİLAVI MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
25 Ekim 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK HAŞLAMA BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA KADAYIF SÖĞÜŞ	TAVUKLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA YOĞURT	POĞAÇA - ÇAY
26 Ekim 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ ŞEKERPARE	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	POĞAÇA - ÇAY
27 Ekim 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SALATA DOMATES ÇORBASI TURŞU	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
28 Ekim 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUK TANDIR PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA DOMATES ÇORBASI	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI SÖĞÜŞ	POĞAÇA - ÇAY
29 Ekim 2021 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	PARMAK KEBABI ŞEHİRİYE PİLAVI DÖVME ÇORBASI BAKLAVA	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
30 Ekim 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	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	POĞAÇA - ÇAY
31 Ekim 2021 Pazar	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - SİMİT	ÇAY - PATATES KIZARTMA - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN - SALATALIK - DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ - POĞAÇA	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	

OSMAN ATEŞ
Bansiyon Müdür. Yrd.

ÜYE
Yusuf ERBAY
AŞÇI

ÜYE
FIRAT ŞAHAN
Ambar Memuru

1.10.2021
YAŞAR USLU
Okul Müdürü

ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
PINARNUR DEMİR

ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
HÜSEYİN YILDIRIM

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