

**ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2021 KASIM AYI YEMEK MENÜSÜ**

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

18 Kasım 2021 Perşembe				
19 Kasım 2021 Cuma				
20 Kasım 2021 Cumartesi				
21 Kasım 2021 Pazar			FIRINDA TAVUK CACIK BULGUR PİLAVI MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
22 Kasım 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	KEK- ÇAY
23 Kasım 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI YAŞ PASTA SÖĞÜŞ	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	KEK -SÜT
24 Kasım 2021 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	ADANA KEBABI SALÇALI BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI AYRAN SÖĞÜŞ	TAVUKLU BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN	POĞAÇA -SÜT
25 Kasım 2021 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SALATA DOMATES ÇORBASI YAŞ PASTA	SEBZELİ KEBAP YAYLA ÇORBASI PİRİNÇ PİLAVI SALATA	KEK- ÇAY
26 Kasım 2021 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	TAZE FASÜLYE BULGUR PİLAVI MEYVE TULUMBA	POĞAÇA -SÜT
27 Kasım 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	KEK- ÇAY
28 Kasım 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	POĞAÇA -SÜT
29 Kasım 2021 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE YAYLA ÇORBASI MEYVE	KEK- ÇAY
30 Kasım 2021 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI YAŞ PASTA	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	KEK -SÜT

OSMAN ATEŞ  
Bansiyon Müdür. Yrd.

ÜYE  
Yusuf ERBAY  
AŞÇI  
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ  
PINARNUR DEMİR

ÜYE  
FIRAT ŞAHAN  
İmbar Memuru

1.11.2021  
YAŞAR USLU  
Okul Müdürü

ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ  
HÜSEYİN YILDIRIM

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