

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2022 OCAK AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN
1 Ocak 2022 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	SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI CACIK MEYVE ET KÖFTE	KEK - MEYVE SUYU
2 Ocak 2022 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	MERCİMEK ÇORBASI BULGUR PİLAVI FIRINDA TAVUK YOĞURT	KEK- ÇAY
3 Ocak 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ETLİ PATATESLİ HITAP MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA PEYNİRLİ HELVA AYRAN	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI ÜSTÜ KAVURMA KARIŞIK SALATA AYRAN MERCİMEK ÇORBASI	SİMİT ÇAY
4 Ocak 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SALATA MERCİMEK ÇORBASI YAŞ PASTA	ETLİ PATATESLİ HITAP MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT MEYVE	MEYVE
5 Ocak 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	KURU FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA TURŞU	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI CACIK TURŞU	SÜTLAÇ
6 Ocak 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	TANTUNİ SOĞAN SALATASI AYRAN MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SİMİT- ÇAY
7 Ocak 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN MERCİMEK ÇORBASI	SARMSAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA TAZE FAŞÜLYE MEYVE	POĞAÇA ÇAY
8 Ocak 2022 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	SAC KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN MEYVE	KEK - MEYVE SUYU
9 Ocak 2022 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 MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KEK- ÇAY
10 Ocak 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	FIRINDA TAVUK BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI MEYVE AYRAN	KIYMALI İSPANAKLI HITAP MERCİMEK ÇORBASI MEYVE AYRAN	SİMİT ÇAY
11 Ocak 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	KURU FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ TULUMBA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI SALATA MEYVE	SÜTLAÇ
12 Ocak 2022 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	KEK- ÇAY
13 Ocak 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA DOMATES ÇORBASI AYRAN YAŞ PASTA TURŞU	PEYNİRLİ HITAP EZOGELİN ÇORBASI SALATA MEYVE	SİMİT- ÇAY
14 Ocak 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	FIRINDA TAVUK SOSLU MAKARNA SÖĞÜŞ MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE EZOGELİN ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA ÇAY
15 Ocak 2022 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	BULGUR PİLAVI ÜSTÜ KAVURMA MERCİMEK ÇORBASI SÖĞÜŞ MEYVE	KEK - MEYVE SUYU
16 Ocak 2022 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	TAZE FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE AYRAN	KEK- ÇAY

17 Ocak 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE EZOGELİN ÇORBASI	SİMİT ÇAY
18 Ocak 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ ŞEKERPARE	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP CACIK BULGUR PİLAVI SALATA	POĞAÇA ÇAY
19 Ocak 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL- YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	TAVUK TANDIR PİRİNÇ PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI TULUMBA TURŞU	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	KEK- ÇAY
20 Ocak 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	FIRINDA TAVUK DOMATESLİ PİLAVI KARIŞIK SALATA MEYVE EZOGELİN ÇORBASI	KAVURMALI HITAP AYRAN EZOGELİN ÇORBASI MEYVE SÖĞÜŞ	SİMİT- ÇAY
21 Ocak 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI AYRAN		
22 Ocak 2022 Cumartesi				
23 Ocak 2022 Pazar				
24 Ocak 2022 Pazartesi				
25 Ocak 2022 Salı				
26 Ocak 2022 Çarşamba				
27 Ocak 2022 Perşembe				
28 Ocak 2022 Cuma				
29 Ocak 2022 Cumartesi				
30 Ocak 2022 Pazar				
31 Ocak 2022 Pazartesi				

OSMAN ATEŞ
Pansiyon Müdür. Yrd.

ÜYE
Yusuf ERBAY
AŞÇI
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
PINARNUR DEMİR

ÜYE
FIRAT ŞAHAN
Ambar Memuru

1.12.2021
YAŞAR USLU
Okul Müdürü
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
HÜSEYİN YILDIRIM

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