

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2022 ŞUBAT AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVARTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN
1 Şubat 2022 Salı				
2 Şubat 2022 Çarşamba				
3 Şubat 2022 Perşembe				
4 Şubat 2022 Cuma				
5 Şubat 2022 Cumartesi				
6 Şubat 2022 Pazar				
7 Şubat 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE TURŞU	TÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE SÖĞÜŞ	POĞAÇA - ÇAY
8 Şubat 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI CACIK TURŞU	SÜTLAÇ
9 Şubat 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI SÖĞÜŞ AYRAN	TANTUNİ SOĞAN SALATASI AYRAN MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SİMİT- ÇAY
10 Şubat 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	İZMİR KÖFTE SALÇALI BULGUR PİLAVI SALATA YOĞURT	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	POĞAÇA - MEYVE SUYU
11 Şubat 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	FIRINDA TAVUK SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI TULUMBA TURŞU	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SİMİT- ÇAY
12 Şubat 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	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN TURŞU	KEK- ÇAY
13 Şubat 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	PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE NOHUT SULUSU	POĞAÇA - MEYVE SUYU
14 Şubat 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ORMAN KEBABI ŞEHRİYE PİLAVI SALATA YAŞ PASTA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI CACIK MEYVE	SİMİT- ÇAY
15 Şubat 2022 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 PEYNİRLİ HELVA	MEYVE

16 Şubat 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN YAŞ PASTA	TAVUK SOTE PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TURŞU	SİMİT- ÇAY
17 Şubat 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV NOHUT SULUSU CACIK YAŞ PASTA	KIYMALI İSPANAKLI YUMURTA BULGUR PİLAVI TURŞU ÇORBA	POĞAÇA - ÇAY
18 Şubat 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK TANDIR PİRİNÇ PİLAVI SALATA DOMATES ÇORBASI TULUMBA	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	MEYVE
19 Şubat 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	SOSLU MAKARNA ET KÖFTE MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
20 Şubat 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	PATATES SULUSU BULGUR PİLAVI TURŞU AYRAN	SİMİT- ÇAY
21 Şubat 2022 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 CEVİZLİ BAKLAVA	KEK- ÇAY
22 Şubat 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	POĞAÇA - ÇAY
23 Şubat 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 CEVİZLİ BAKLAVA	SİMİT- ÇAY
24 Şubat 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ETLİ PATATESLİ HITAP MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA MEYVE	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI YAŞ PASTA	POĞAÇA - ÇAY
25 Şubat 2022 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
26 Şubat 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	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	MEYVE
27 Şubat 2022 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	KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	SİMİT- ÇAY
28 Şubat 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	POĞAÇA - ÇAY

7.02.2021

OSMAN ATEŞ  
Pansiyon Müdür. Yrd.Yusuf ERBAY  
AŞÇI  
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ  
PINARNUR DEMİRFIRAT ŞAHAN  
Ambar MemuruYAŞAR USLU  
Okul Müdürü  
ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ  
HÜSEYİN YILDIRIM

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