

## ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2022 MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN
1 Mart 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT - DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	KURU FASÜLYE PIRINÇ PİLAVI YAŞ PASTA TURŞU SÖĞÜŞ	PATATES SULUSU BULGUR PİLAVI MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	SÜTLAÇ
2 Mart 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	BALIK SALÇALI BULGUR PİLAVI SALATA MERCİMEK ÇORBASI TURŞU	KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI MEYVE SOSLU MAKARNA YOĞURT	POĞAÇA - ÇAY
3 Mart 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUK ŞİŞ SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI TULUMBA	MERCİMEK ÇORBASI BULGUR PİLAVI MEYVE YOĞURT FİRINDA TAVUK	MEYVE
4 Mart 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT - DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ET KÖFTE - PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI YAŞ PASTA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI FİRINDA TAVUK	KURUPASTA - ÇAY
5 Mart 2022 Cumartesi	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 YOĞURT MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	MEYVE
6 Mart 2022 Pazar	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	MEYVE
7 Mart 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT - DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ET HAŞLAMA PIRINÇ PİLAVI SALATA BAKLAVA TURŞU	NOHUT SULUSU PIRINÇ PİLAVI DÖVME ÇORBASI MEYVE	SİMİT - ÇAY
8 Mart 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT - DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN YAŞ PASTA	PEYNİRLİ HITAP MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA PEYNİRLİ HELVA AYRAN	SÜTLAÇ
9 Mart 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	TAVUK HAŞLAMA BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA KADAYIF SÖĞÜŞ	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KURUPASTA - ÇAY
10 Mart 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	İZMİR KÖFTE PIRINÇ PİLAVI SALATA YAŞ PASTA TURŞU	TAZE FASÜLYE PIRINÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
11 Mart 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT - DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ORMAN KEBABI BULGUR PİLAVI SALATA YAŞ PASTA	TANTUNİ SOĞAN SALATASI AYRAN MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
12 Mart 2022 Cumartesi	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	TAVUK SOTE PIRINÇ PİLAVI MEYVE TURŞU	MEYVE
13 Mart 2022 Pazar	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	MEYVE
14 Mart 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT - DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ET KÖFTE - SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN YAŞ PASTA	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI TURŞU YOĞURT	POĞAÇA - MEYVE SUYU
15 Mart 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT - DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK TANDIR PIRINÇ PİLAVI SALATA DOMATES ÇORBASI BAKLAVA	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SİMİT - ÇAY
16 Mart 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	İZMİR KÖFTE PIRINÇ PİLAVI SALATA YAŞ PASTA TURŞU	KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KURUPASTA - ÇAY
17 Mart 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ETLİ PATATESLİ HITAP MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA PEYNİRLİ HELVA AYRAN	FİRINDA TAVUK YOĞURT BULGUR PİLAVI YAŞ PASTA MERCİMEK ÇORBASI	KAKAOLU SICAK SÜT
18 Mart 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT - DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	TAVUKLU BEZELYE PIRINÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA YOĞURT	SİMİT - ÇAY

19 Mart 2022 Cumartesi	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	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI	MEYVE
20 Mart 2022 Pazar	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	MEYVE
21 Mart 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN YAŞ PASTA	TANTUNİ SOĞAN SALATASI AYRAN MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
22 Mart 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	PARMAK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI DÖVME ÇORBASI MEYVE	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN BAKLAVA	SİMİT- ÇAY
23 Mart 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN KADAYIF	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI SALATA MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
24 Mart 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	KAVURMALI HITAP MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA PEYNİRLİ HELVA	PATATES SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE	SÜTLAÇ
25 Mart 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK HAŞLAMA BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA KADAYIF SÖĞÜŞ	TAVUKLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA YOĞURT	KEK- ÇAY
26 Mart 2022 Cumartesi	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	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	MEYVE
27 Mart 2022 Pazar	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
28 Mart 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SALATA DOMATES ÇORBASI TURŞU	TANTUNİ SOĞAN SALATASI AYRAN MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KEK- ÇAY
29 Mart 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN MEYVE	POĞAÇA -SÜT
30 Mart 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	TAVUK HAŞLAMA PİRİNÇ PİLAVI SALATA DOMATES ÇORBASI TULUMBA	SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI YAŞ PASTA	KEK- ÇAY
31 Mart 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN YAŞ PASTA	TAVUK SOTE PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TURŞU	POĞAÇA - ÇAY

OSMAN ATEŞ  
Bansiyon Müdür. Yrd.

Yusuf ERBAY  
AŞÇI

ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ  
PINARNUR DEMİR

ÜYE  
FIRAT ŞAHAN  
İmbar Memuru

ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ  
HÜSEYİN YILDIRIM

1.03.2022  
YAŞAR USLU  
Okul Müdürü

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