

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2022 MAYIS AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVARTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM	ARA ÖĞÜN
1 Mayıs 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		
2 Mayıs 2022 Pazartesi				
3 Mayıs 2022 Salı				
4 Mayıs 2022 Çarşamba				
5 Mayıs 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI SÖĞÜŞ	MEYVE
6 Mayıs 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI TURŞU CACIK MEYVE	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN MEYVE	KREMALI BİSKÜVİ-ÇAY
7 Mayıs 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 TURŞU	SİMİT- ÇAY
8 Mayıs 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	KREMALI BİSKÜVİ-ÇAY
9 Mayıs 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA	TAVUKLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI DÖVME ÇORBASI TURŞU	MEYVE
10 Mayıs 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ETLİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN KADAYIF	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT PATATES KIZARTMASI MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
11 Mayıs 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA TURŞU DOMATES ÇORBASI PEYNİRLİ HELVA	SALÇALI PATATES PÜRESİ TURŞU MERCİMEK ÇORBASI YOĞURT MEYVE	POĞAÇA - ÇAY
12 Mayıs 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUK TANDIR PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE DOMATES ÇORBASI	KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI TURŞU	MEYVE
13 Mayıs 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	NOHUT SULUSU PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA TURŞU	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN MEYVE	KREMALI BİSKÜVİ-ÇAY
14 Mayıs 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	TANTUNİ SOĞAN SALATASI AYRAN MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
15 Mayıs 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	KREMALI BİSKÜVİ-ÇAY
16 Mayıs 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI YAŞ PASTA SÖĞÜŞ	TAVUKLU BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN TURŞU	PUDİNG
17 Mayıs 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI KADAYIF	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE TURŞU	SİMİT - MEYVE SUYU

18 Mayıs 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	FIRINDA TAVUK SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI MEYVE TURŞU	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE	SİMİT - ÇAY
19 Mayıs 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA YOĞURT YAŞ PASTA	PARMAK KEBABI AYRAN PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	MEYVE
20 Mayıs 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN KADAYIF	ARAP TAVASI BULGUR PİLAVI TURŞU YOĞURT	SİMİT - MEYVE SUYU
21 Mayıs 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	KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI PEYNİRLİ HELVA TURŞU	POĞAÇA - ÇAY
22 Mayıs 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	TAZE FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT MEYVE	SİMİT - ÇAY
23 Mayıs 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	İZMİR KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI SALATA YAŞ PASTA TURŞU	TÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN MEYVE	POĞAÇA - MEYVE SUYU
24 Mayıs 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK TANDIR SALÇALI BULGUR PİLAVI YAYLA ÇORBASI KADAYIF SÖĞÜŞ	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA YAYLA ÇORBASI MEYVE NOHUT SULUSU	PUDİNG
25 Mayıs 2022 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	KURU FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ YAŞ PASTA TURŞU	TANTUNİ SOĞAN SALATASI YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KEK - ÇAY
26 Mayıs 2022 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN KADAYIF	SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN BAKLAVA	MEYVE
27 Mayıs 2022 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA EZOGELİN ÇORBASI AYRAN YAŞ PASTA SALATA	PEYNİRLİ MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI SALATA MEYVE	KREMALİ BİSKÜVİ-ÇAY
28 Mayıs 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	FIRINDA TAVUK CACIK BULGUR PİLAVI MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	MEYVE - ÇAY
29 Mayıs 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	YOĞURTLU MAKARNA KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI MEYVE	MEYVE - ÇAY
30 Mayıs 2022 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI CACIK YAŞ PASTA TURŞU	NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI TURŞU YOĞURT	MEYVE - ÇAY
31 Mayıs 2022 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA EZOGELİN ÇORBASI YOĞURT TURŞU	TAZE FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE	KREMALİ BİSKÜVİ-ÇAY

OSMAN ATEŞ
Pansiyon Müdür. Yrd.

Yusuf ERBAY
AŞÇI

ÜYE
FIRAT ŞAHAN
Ambar Memuru

1.05.2022
YAŞAR USLU
Okul Müdürü

ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ
PINARNUR DEMİR

Sibel DELİBAŞ
AŞÇI YARD.

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