

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2022 EYLÜL AYI YEMEK MENÜSÜ

| TARİH | KAHVALTI | ÖĞLE YEMEĞİ | AKŞAM | ARA ÖĞÜN |
|-------------------------|--|--|--|----------------------------|
| 1 Eylül 2022 Perşembe | | | | |
| 2 Eylül 2022 Cuma | | | | |
| 3 Eylül 2022 Cumartesi | | | | |
| 4 Eylül 2022 Pazar | | | | |
| 5 Eylül 2022 Pazartesi | | | | |
| 6 Eylül 2022 Salı | | | | |
| 7 Eylül 2022 Çarşamba | | | | |
| 8 Eylül 2022 Perşembe | | | | |
| 9 Eylül 2022 Cuma | | | | |
| 10 Eylül 2022 Cumartesi | | | | |
| 11 Eylül 2022 Pazar | | | KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI MEYVE TURŞU | |
| 12 Eylül 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT- DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY | SEBZELİ KEBAP PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE | YOĞURLU MAKARNA KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI MEYVE | KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 13 Eylül 2022 Salı | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT- DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - | TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN | TAZE FAŞÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SÖĞÜŞ MEYVE | MEYVE |
| 14 Eylül 2022 Çarşamba | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ | TÜRLÜ BULGUR PİLAVI SALATA DÖVME ÇORBASI | ET KÖFTE- SEBZELİ MAKARNA EZOGELİN ÇORBASI AYRAN PATATES KIZARTMASI | KREMALİ BİSKÜVİ-ÇAY |
| 15 Eylül 2022 Perşembe | ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ - | TAVUK ŞİŞ SEBZELİ MAKARNA SALATA DOMATES ÇORBASI TURŞU | YOĞURLU MAKARNA KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI MEYVE | PUDİNG |
| 16 Eylül 2022 Cuma | HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY | MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI SÖĞÜŞ | PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE NOHUT SULUSU | KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|--|----------------------------|
| 17 Eylül 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 | LAHMACUN SALATA EZOGELİN ÇORBASI AYRAN | MEYVE |
| 18 Eylül 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 | TÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN | MEYVE |
| 19 Eylül 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY | MANTI KARIŞIK KIZARTMA EZOGELİN ÇORBASI SÖĞÜŞ MEYVE | TAVUKLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI DÖVME ÇORBASI TURŞU | KREMALI BISKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 20 Eylül 2022 Salı | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - | ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI AYRAN | TAVUKLU BEZELYE BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN | MEYVE |
| 21 Eylül 2022 Çarşamba | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT-REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ | FIRINDA TAVUK SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI MEYVE TURŞU | NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE TURŞU | KREMALI BISKÜVİ-ÇAY |
| 22 Eylül 2022 Perşembe | ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ - | NOHUT SULUSU BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA YOĞURT | TAVUKLU SEBZELİ KEBAP PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE | PUDİNG |
| 23 Eylül 2022 Cuma | HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY | TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA SALATA AYRAN | PARMAK KEBABI AYRAN PİRİNÇ PİLAVI MEYVE | KREMALI BISKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 24 Eylül 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 | ARAP TAVASI BULGUR PİLAVI TURŞU YOĞURT | MEYVE |
| 25 Eylül 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 FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT MEYVE | MEYVE |
| 26 Eylül 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY | KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE TURŞU SÖĞÜŞ | KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI TURŞU | KREMALI BISKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 27 Eylül 2022 Salı | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ - | TÜRLÜ SALÇALI BULGUR PİLAVI SALATA MERCİMEK ÇORBASI TURŞU | SALÇALI PATATES PÜRESİ SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE | MEYVE |
| 28 Eylül 2022 Çarşamba | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT-REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ | TAVUK ŞİŞ SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN | SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA YAYLA ÇORBASI MEYVE | KREMALI BISKÜVİ-ÇAY |
| 29 Eylül 2022 Perşembe | ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ - | ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN | TANTUNİ SOĞAN SALATASI YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI MEYVE | PUDİNG |
| 30 Eylül 2022 Cuma | HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY | LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN | SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN MEYVE | KREMALI BISKÜVİ-MEYVE SUYU |
| | | | | |

OSMAN ATEŞ
Pansiyon Müdür. Yrd.

Yusuf ERBAY
AŞÇI

İLKNUR PAÇ
AŞÇI YARD.

ÜVE
FIRAT ŞAHAN
Ambar Memuru

Sibel DELİBAŞ
AŞÇI YARD.

9.09.2022
YAŞAR USLU
Okul Müdürü

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