

# ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2022 EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ

| TARİH                  | KAHVALTI  | ÖĞLE YEMEĞİ   | AKŞAM  | ARA ÖĞÜN                   |
|------------------------|---|---|--|----------------------------|
| 1 Ekim 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                     | TÜRLÜ<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>KARIŞIK SALATA<br>AYRAN<br>MEYVE       | MEYVE                      |
| 2 Ekim 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 | NOHUT SULUSU<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>KARIŞIK SALATA<br>AYRAN         | MEYVE                      |
| 3 Ekim 2022 Pazartesi  | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY   | İZMİR KÖFTE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>CACIK<br>TURŞU<br>PEYNİRLİ HELVA  | YOĞURLU MAKARNA<br>KARIŞIK KIZARTMA<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>MEYVE | SÜTLAÇ                     |
| 4 Ekim 2022 Salı       | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -                 | TAVUK DÖNER<br>SOSLU MAKARNA<br>SALATA<br>AYRAN   | TAZE FAŞÜLYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>SÖĞÜŞ<br>MEYVE<br>İRMİK TATLISI | MEYVE                      |
| 5 Ekim 2022 Çarşamba   | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ                                   | SEBZELİ FINDIK KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>SALATA<br>DÖVME ÇORBASI<br>TULUMBA   | PATLICAN MUSAKKA<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>AYRAN<br>PİRİNÇ PİLAVI   | KREMALI BİSKÜVİ-ÇAY        |
| 6 Ekim 2022 Perşembe   | ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -  | TAVUK ŞİŞ<br>SALÇALI BULGUR PİLAVI<br>SALATA<br>DOMATES ÇORBASI<br>TURŞU  | KADINBUDU KÖFTE<br>SÖĞÜŞ<br>MEYVE<br>BULGUR PİLAVI               | PUDİNG                     |
| 7 Ekim 2022 Cuma       | HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY                                 | MANTI<br>KARIŞIK KIZARTMA<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>SÖĞÜŞ<br>PEYNİRLİ HELVA  | PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT<br>MEYVE<br>NOHUT SULUSU                 | KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 8 Ekim 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                     | ETLİ EKMEK<br>SALATA<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>AYRAN                | MEYVE                      |
| 9 Ekim 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<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>KARIŞIK SALATA<br>AYRAN                | MEYVE                      |
| 10 Ekim 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY   | ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI<br>SOSLU MAKARNA<br>YAYLA ÇORBASI<br>AYRAN<br>MEYVE   | TAVUKLU BEZELYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>DÖVME ÇORBASI<br>TURŞU       | KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 11 Ekim 2022 Salı      | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -                 | TAVUK TANDIR<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>SALATA<br>DOMATES ÇORBASI<br>PEYNİRLİ HELVA  | NOHUT SULUSU<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT<br>MEYVE                 | MEYVE                      |
| 12 Ekim 2022 Çarşamba  | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ                                   | TAVUK HAŞLAMA<br>SALÇALI BULGUR PİLAVI<br>YAYLA ÇORBASI<br>MEYVE<br>TURŞU   | ORMAN KEBABI<br>ŞEHRIYE PİLAVI<br>TURŞU<br>MEYVE                 | SÜTLAÇ                     |
| 13 Ekim 2022 Perşembe  | ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT-ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -  | KURU FAŞÜLYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>SÖĞÜŞ<br>HOŞAF   | TAVUKLU SEBZELİ KEBAP<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>CACIK<br>AYRAN         | PUDİNG                     |
| 14 Ekim 2022 Cuma      | HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY                                 | TAVUK DÖNER<br>SOSLU MAKARNA<br>SALATA<br>AYRAN<br>PEYNİRLİ HELVA   | PARMAK KEBABI<br>AYRAN<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>MEYVE                 | KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 15 Ekim 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<br>BULGUR PİLAVI<br>TURŞU<br>YOĞURT                  | MEYVE                      |
| 16 Ekim 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<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>TURŞU<br>YOĞURT<br>MEYVE        | MEYVE                      |

|                        |   |   |   |                            |
|------------------------|---|---|---|----------------------------|
| 17 Ekim 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY   | TAVUK SOTE<br>GARNİTÜRLÜ PİLAV<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>SÖĞÜŞ<br>PEYNİRLİ HELVA   | TAVUK HAŞLAMA<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>DÖVME ÇORBASI<br>TURŞU                        | KREMALI BISKÜVİ-MEYVE SUYU |
| 18 Ekim 2022 Salı      | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -                 | ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI<br>SOSLU MAKARNA<br>YAYLA ÇORBASI<br>TULUMBA  | TAZE FASÜLYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>SÖĞÜŞ<br>MEYVE<br>MOZAİK TATLI                 | MEYVE                      |
| 19 Ekim 2022 Çarşamba  | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ                                  | FIRINDA TAVUK<br>SOSLU MAKARNA<br>YAYLA ÇORBASI<br>MEYVE<br>TURŞU   | NOHUT SULUSU<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT<br>MEYVE<br>TURŞU                       | KREMALI BISKÜVİ-ÇAY        |
| 20 Ekim 2022 Perşembe  | ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -   | NOHUT SULUSU<br>BULGUR PİLAVI<br>HALKA TATLI<br>YOĞURT  | TAVUKLU SEBZELİ KEBAP<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>CACIK<br>MEYVE                        | PUDİNG                     |
| 21 Ekim 2022 Cuma      | HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY                                 | TAVUK HAŞLAMA<br>SALÇALI BULGUR PİLAVI<br>YAYLA ÇORBASI<br>MEYVE<br>TURŞU   | PATLICAN MUSAKKA<br>SALATA<br>MERCİMEK ÇORBASI<br>MEYVE<br>YOĞURT               | SÜTLAÇ                     |
| 22 Ekim 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<br>BULGUR PİLAVI<br>TURŞU<br>YOĞURT                                 | MEYVE                      |
| 23 Ekim 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<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>TURŞU<br>YOĞURT<br>MEYVE                       | MEYVE                      |
| 24 Ekim 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY   | MANTI<br>KARIŞIK KIZARTMA<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>SÖĞÜŞ<br>MEYVE   | TAVUK SOTE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>MEYVE<br>TURŞU                                   | SÜTLAÇ                     |
| 25 Ekim 2022 Salı      | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -                 | ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI<br>SOSLU MAKARNA<br>YAYLA ÇORBASI<br>AYRAN  | TAVUKLU BEZELYE<br>DOMATESLİ PİLAVI<br>KARIŞIK SALATA<br>AYRAN<br>İRMİK TATLISI | MEYVE                      |
| 26 Ekim 2022 Çarşamba  | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY   | KURU FASÜLYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>SÖĞÜŞ<br>TURŞU<br>TULUMBA  | KARIŞIK DOLMA<br>YOĞURT<br>MERCİMEK ÇORBASI<br>TURŞU                            | KREMALI BISKÜVİ-ÇAY        |
| 27 Ekim 2022 Perşembe  | ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -                 | TÜRLÜ<br>SALÇALI BULGUR PİLAVI<br>SALATA<br>YOĞURT<br>TURŞU   | TANTUNİ<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>KARIŞIK SALATA<br>AYRAN<br>MEYVE                    | PUDİNG                     |
| 28 Ekim 2022 Cuma      | BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ                                  | TAVUK ŞİŞ<br>SALÇALI BULGUR PİLAVI<br>MERCİMEK ÇORBASI<br>AYRAN<br>PEYNİRLİ HELVA   | SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV<br>SALATA<br>YAYLA ÇORBASI<br>MEYVE                    | SÜTLAÇ                     |
| 29 Ekim 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<br>BULGUR PİLAVI<br>TURŞU<br>YOĞURT                                 | MEYVE                      |
| 30 Ekim 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<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>TURŞU<br>YOĞURT<br>MEYVE                       | MEYVE                      |
| 31 Ekim 2022 Pazartesi | HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY   | SEBZELİ FINDIK KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>EZOGELİN ÇORBASI<br>SÖĞÜŞ<br>AYRAN   | KIYMALI BEZELYE<br>BULGUR PİLAVI<br>KARIŞIK SALATA<br>YOĞURT                    | 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.

31.10.2022  
YAŞAR USLU  
Okul Müdürü

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