

ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2023 EYLÜL AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM	ARA ÖĞÜN
1 Ekim 2023 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	TÜRLÜ BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA AYRAN EZOGELİN ÇORBASI	MEYVE
2 Ekim 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU SÖĞÜŞ MEYVE	SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI SALATA MEYVE	MEYVE
3 Ekim 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	FIRINDA TAVUK CACIK KARIŞTIRMA BULGUR PİLAVI MEYVE	TANTUNİ SOĞAN SALATASI BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SÜTLAÇ
4 Ekim 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN TURŞU	ARAP TAVASI GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU YOĞURT KOMPOSTO	PUDİNG
5 Ekim 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUK ŞİŞ SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI KOMPOSTO	KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI ŞEKERPARE TURŞU	POĞAÇA
6 Ekim 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	PARMAK KEBABI GARNİTÜRLÜ PİLAV YOĞURT ŞEKERPARE	TAZE FASÜLYE GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU YOĞURT MEYVE	KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
7 Ekim 2023 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 KARIŞTIRMA BULGUR PİLAVI MEYVE	KEK - ÇAY
8 Ekim 2023 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	KARIŞIK KIZARTMA MERCİMEK ÇORBASI SOSLU MAKARNA MEYVE	MEYVE
9 Ekim 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	NOHUT YAHNİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU HALKA TATLI	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SİMİT
10 Ekim 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI MEYVE	ADANA KEBABI SALÇALI BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI AYRAN SÖĞÜŞ	KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
11 Ekim 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN SÖĞÜŞ	KEK - ÇAY
12 Ekim 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	KARIŞIK KIZARTMA MERCİMEK ÇORBASI MANTI TULUMBA	PATATESLİ PİDE MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA TURŞU	MEYVE
13 Ekim 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FASÜLYE GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU SÖĞÜŞ MEYVE	TAZE FASÜLYE GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU YOĞURT MEYVE	KEK
14 Ekim 2023 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 PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT MEYVE	KEK-MEYVE SUYU
15 Ekim 2023 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	TAVUK HAŞLAMA SALÇALI BULGUR PİLAVI SALATA MEYVE TURŞU	MEYVE

16 Ekim 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ETLİ PATATES SULUSU GARNİTÜRLÜ PİLAV KARIŞIK SALATA YOĞURT TURŞU	KARNİYARIK GARNİTÜRLÜ PİLAV YOĞURT MEYVE	MEYVE
17 Ekim 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	İZMİR KÖFTE GARNİTÜRLÜ PİLAV CACIK MEYVE	TAVUK TANDIR GARNİTÜRLÜ PİLAV MERCİMEK ÇORBASI TULUMBA TURŞU	SÜTLAÇ
18 Ekim 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	ETLİ BEZELYE SALÇALI BULGUR PİLAVI CACIK MEYVE	SİMİT
19 Ekim 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TÜRLÜ GARNİTÜRLÜ PİLAV YOĞURT TULUMBA TURŞU	ORMAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE	PUDİNG
20 Ekim 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	SEBZELİ TAVUK GARNİTÜRLÜ PİLAV CACIK MEYVE TURŞU	FIRINDA MAKARNA DOMATES ÇORBASI TURŞU KOMPOSTO	KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
21 Ekim 2023 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	ELMA
22 Ekim 2023 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
23 Ekim 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU SÖĞÜŞ HALKA TATLI	PEYNİRLİ PİDE MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA TURŞU	POĞAÇA
24 Ekim 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA YAYLA ÇORBASI KOMPOSTO	MİSKET KÖFTE BULGUR PİLAVI CACIK TURŞU MEYVE	SİMİT
25 Ekim 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY- FINDIK EZMESİ	KARIŞIK KIZARTMA MERCİMEK ÇORBASI SOSLU MAKARNA MEYVE	PARMAK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TULUMBA	KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
26 Ekim 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	FIRINDA TAVUK DOMATESLİ PİLAVI KARIŞIK SALATA MEYVE EZOGELİN ÇORBASI	KAVURMALI PATATESLİ HITAP AYRAN EZOGELİN ÇORBASI SÖĞÜŞ	KEK - ÇAY
27 Ekim 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ORMAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TULUMBA	TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT MEYVE	MEYVE
28 Ekim 2023 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 PİDE MERCİMEK ÇORBASI SALATA TURŞU	KEK
29 Ekim 2023 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 BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE TURŞU	MEYVE
30 Ekim 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP CACIK BULGUR PİLAVI SALATA TULUMBA	TANTUNİ SOĞAN SALATASI BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
31 Ekim 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	LAHMACUN SALATA MERCİMEK ÇORBASI AYRAN TURŞU	ORMAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT HALKA TATLI	SÜTLAÇ

Mehmet ŞENGÜL
Pansiyon Müdür. Yrd.

Yusuf ERBAY
AŞÇI
Okul Temsilcisi

ÜYE
FIRAT ŞAHAN
Ambar Memuru

30.09.2023
YAŞAR USLU
Okul Müdürü

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