

## ALTINŞEHİR ANADOLU LİSESİ 2023 EYLÜL AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM	ARA ÖĞÜN
1 Kasım 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU MEYVE	TÜRLÜ BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA EZOGELİN ÇORBASI	POĞAÇA - ÇAY
2 Kasım 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ETLİ PATATES SULUSU GARNİTÜRLÜ PİLAV KARIŞIK SALATA ŞEKERPARE	KARIŞIK DOLMA YOĞURT MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	MEYVE
3 Kasım 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE DOMATES ÇORBASI	ARAP TAVASI GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU KOMPOSTO	SÜTLAÇ
4 Kasım 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 BULGUR PİLAVI MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
5 Kasım 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 MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT MEYVE	KEK - ÇAY
6 Kasım 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	PARMAK KEBABI GARNİTÜRLÜ PİLAV YOĞURT TULUMBA	FIRINDA TAVUK CACIK KARIŞTIRMA BULGUR PİLAVI MEYVE	KREMALI BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
7 Kasım 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	SARMISAKLI TAVUKLU PİLAV SALATA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KEK - ÇAY
8 Kasım 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT - REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY - FINDIK EZMESİ	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP PİRİNÇ PİLAVI DOMATES ÇORBASI MEYVE	KARNİYARIK PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT HALKA TATLI	MEYVE
9 Kasım 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT - ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE	KARIŞIK KIZARTMA MERCİMEK ÇORBASI SOSLU MAKARNA MEYVE	SİMİT
10 Kasım 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	ETLİ BEZELYE SALÇALI BULGUR PİLAVI CACIK MEYVE		BULGUR PİLAVI
11 Kasım 2023 Cumartesi				
12 Kasım 2023 Pazar				
13 Kasım 2023 Pazartesi				
14 Kasım 2023 Salı				
15 Kasım 2023 Çarşamba				

16 Kasım 2023 Perşembe				
17 Kasım 2023 Cuma				
18 Kasım 2023 Cumartesi				
19 Kasım 2023 Pazar				
20 Kasım 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KURU FASÜLYE GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU MEYVE	PATATESLİ PİDE MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK SALATA TURŞU	KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
21 Kasım 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI KOMPOSTO	MİSKET KÖFTE BULGUR PİLAVI CACIK TURŞU MEYVE	MEYVE
22 Kasım 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	FIRINDA TAVUK DOMATES ÇORBASI KARIŞTIRMA BULGUR PİLAVI MEYVE	TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT MEYVE	POĞAÇA
23 Kasım 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	ORMAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TULUMBA	PARMAK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TULUMBA	MEYVE
24 Kasım 2023 Cuma	HAŞLANMIŞ YUMURTA - LABNE PAKET PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	KARIŞIK KIZARTMA SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	PARMAK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TULUMBA	SİMİT
25 Kasım 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 GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU KOMPOSTO	KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU
26 Kasım 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	KURU FASÜLYE GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU MEYVE	KEK - ÇAY
27 Kasım 2023 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA - PEYNİR - ZEYTİN - BAL - REÇEL - YOĞURT-DOMATES - SALATALIK - TEREYAĞI - ÇAY	TAVUK DÖNER SOSLU MAKARNA MEYVE MERCİMEK ÇORBASI	KAVURMALI PATATESLİ HITAP AYRAN EZOGELİN ÇORBASI MEYVE SÖĞÜŞ	MEYVE
28 Kasım 2023 Salı	ÇAY - MENEMEN - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK - YOĞURT-DOMATES - REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ PATATES - FINDIK EZMESİ -	MİSKET KÖFTE BULGUR PİLAVI DOMATES ÇORBASI TURŞU	ET KÖFTE-PATATES KIZARTMASI SOSLU MAKARNA MERCİMEK ÇORBASI MEYVE	KEK
29 Kasım 2023 Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - DOMATES - SALATALIK - ZEYTİN - ÇORBA - BAL - YOĞURT- REÇEL - TEREYAĞI - ÇAY-- FINDIK EZMESİ	KURU FASÜLYE GARNİTÜRLÜ PİLAV TURŞU MEYVE	TÜRLÜ BULGUR PİLAVI TURŞU MEYVE	MEYVE
30 Kasım 2023 Perşembe	ÇAY - BEYAZ PEYNİR - YOĞURT- ZEYTİN -- REÇEL - TEREYAĞI - HAŞLANMIŞ YUMURTA - FINDIK EZMESİ -	TAVUKLU SEBZELİ KEBAP CACIK BULGUR PİLAVI TULUMBA	PEYNİRLİ PİDE MERCİMEK ÇORBASI SALATA TURŞU	KREMALİ BİSKÜVİ-MEYVE SUYU

Mehmet ŞENGÜL  
Pansiyon Müdür. Yrd.

Yusuf ERBAY  
AŞÇI  
Okul Temsilcisi

ÜYE  
FIRAT ŞAHAN  
Ambar Memuru

31.10.2023  
YAŞAR USLU  
Okul Müdürü

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