

18.10.2023	Çarşamba	2.488	97	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509 26	39 ÇORBA (ŞEHRİYE) 154 PİDE (ETLİ) 175 SALATA (MEVSİM) 1 AYRAN	Ç E SA i	840 34	46 ÇORBA(EZOGELİN) 123 MANTI (YOĞURTLU) 201 TATLI (KEMALPAŞA) 134 MEYVE (KİVİ)	Ç M TA MI	1069 36	30 Meyve (PORTAKAL)	70 2
19.10.2023	Perşembe	4.368	118	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41	11 BEZELYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 205 TATLI (REVANI)	E1 P i TA	1380 39	150 PATLICAN MUSAKKA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 205 TATLI (REVANI)	E1 P i TA	1500 33	35 KEK(KAKAOLU)	350 5
20.10.2023	Cuma	1.888	71	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP 24 ---	569 31	34 ÇORBA (DOMATES) 168 PİLAV (TAVUKLU PİRİNÇ) 94 KOMPOSTO (HOŞAF) 130 MEYVE (ELMA)	Ç P TA MI	626 20	34 ÇORBA (DOMATES) 168 PİLAV (TAVUKLU PİRİNÇ) 94 KOMPOSTO (HOŞAF) 130 MEYVE (ELMA)	Ç P TA MI	626 20	28 Meyve (MANDALIN)	66 1
21.10.2023	Cumartesi	2.497	123	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP 44 ---	792 39	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 206 TATLI (SÜTLAÇ -FIRIN)	E1 P TU TA	791 29	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 206 TATLI (SÜTLAÇ -FIRIN)	E1 P TU TA	791 29	22 KURABİYE (Tuzlu)	123 25
22.10.2023	Pazar	2.363	161	6	61 SÜT-ÇAY-EKMEK 62 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 63 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 64 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP	856 37	46 ÇORBA(EZOGELİN) 229 TAVUK (ŞİNTİZEL) 112 MAKARNA 141 MEYVE SUYU	Ç T M i	718 61	46 ÇORBA(EZOGELİN) 229 TAVUK (ŞİNTİZEL) 112 MAKARNA 141 MEYVE SUYU	Ç T M i	718 61	25 Meyve (ELMA)	70 1
23.10.2023	Pazartesi	2.951	110	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41	107 KURU FASULYE 162 PİLAV (PİRİNÇ) 180 SALATA (TERE) 137 MEYVE (MUZ)	BK P SA MI	864 37	6 BAMYA (ETLİ) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	E1 M i MI	712 29	17 KEK (Üzümlü)	237 3
24.10.2023	Salı	2.330	88	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP 24 ---	569 31	240 TÜRLÜ (MUSAKKA) 166 PİLAV (ŞEHRİYELİ PİRİNÇ) 244 YOĞURT 210 TATLI (TEL KADAYIF)	E1 P i TA	949 25	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK) 154 PİDE (ETLİ) 175 SALATA (MEVSİM) 1 AYRAN	Ç E SA i	742 30	30 Meyve (PORTAKAL)	70 2
25.10.2023	Çarşamba	2.219	84	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509 26	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 130 MEYVE (ELMA)	E1 P TU MI	575 23	151 PIRASA (KIYMALI) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 138 MEYVE (PORTAKAL)	E1 M i MI	892 26	39 SADE POGAÇA	243 9
26.10.2023	Perşembe	3.659	163	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41	98 KÖFTE (DALYAN) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 9 BARBUNYA PİYAZI 204 TATLI (PUDİNG)	E P BK TA	1389 72	241 YEŞİL MERCİMEK 115 MAKARNA (KIYMALI) 244 YOĞURT 94 KOMPOSTO (HOŞAF)	BK E1 i TA	1062 48	29 Meyve (MUZ)	70 1
27.10.2023	Cuma	2.407	641	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP 24 ---	569 31	41 ÇORBA (TAVUK) 22 BÖREK (PATETESLİ) 1 AYRAN 136 MEYVE (MANDALINA)	Ç B i MI	520 26	70 ISPANAK (KIYMALI) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 208 TATLI (ŞEKERPALE)	Y M i TA	1196 560	20 KURABİYE (Tatlı)	121 23
28.10.2023	Cumartesi	2.852	98	6	61 SÜT-ÇAY-EKMEK 62 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 63 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 64 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP	856 37	108 KURU FASULYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 204 TATLI (PUDİNG)	E1 P i TA	1030 37	150 PATLICAN MUSAKKA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 128 MEYVE (ARMUT)	E1 P i MI	896 22	25 Meyve (ELMA)	70 1
29.10.2023	Pazar	3.173	109	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP 44 ---	792 39	11 BEZELYE (ETLİ) 246 ŞEHRİYE PİLAVI 244 YOĞURT 136 MEYVE (MANDALINA)	E1 P i MI	879 32	11 BEZELYE (ETLİ) 246 ŞEHRİYE PİLAVI 244 YOĞURT 136 MEYVE (MANDALINA)	E1 P i MI	879 32	37 KEK(HAVUÇLU)	622 6
30.10.2023	Pazartesi	2.418	91	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41	45 ÇORBA (YAYLA) 145 PATATES (ETLİ) 174 SALATA (LAHANA) 204 TATLI (PUDİNG)	Ç E1 SA TA	738 31	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK) 216 TAVUK (DÖNER) 1 AYRAN 235 TURŞU (BİBER)	Ç T i TU	476 18	28 Meyve (MANDALIN)	66 1
31.10.2023	Salı	2.718	105	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNP 24 ---	569 31	70 ISPANAK (KIYMALI) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 136 MEYVE (MANDALINA)	Y M i MI	718 29	108 KURU FASULYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 236 TURŞU (KARIŞIK) 212 TATLI (YAŞ PASTA)	E1 P TU TA	1042 35	5 BÖREK (PEYNİRLİ T)	389 10

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	26.152	1.018	
	Aylık Akşam Yemeği	25.836	1.501	
	Ara Öğün	5.653	204	
	Sabah Kahvaltısı	24.709	1.094	
	Aylık Toplam	82.350	3.816	

Uygundur.
27.09.2023

Merve Nur ESEN
Aşçı

?????????????
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK
Okul Müdürü