



17.12	Pa	2.6	10	43	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Orn	76	3	1	AYRAN	i	81	3	1	AYRAN	i	81	3	25	Meyve (ELMA)	7
				44	--			174	SALATA (LAHANA )	SA			174	SALATA (LAHANA )	SA					

18.12.2023	Pazartesi	2.885	117	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	46 ÇORBA(EZOGELİN ) 230 TAVUK (TANTUNI) 235 TURŞU (BİBER ) 1 AYRAN	Ç T TU i	453	22	46 ÇORBA(EZOGELİN ) 23 BÖREK (PEYNİRLİ ) 248 GARNİTÜR 196 TATLI (KEK ISLAK )	Ç B SA TA	1171	30	22 KURABİYE (Tuzlu)	123	25
19.12.2023	Salı	1.984	72	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	143 NOHUT 158 PİLAV (BULGUR) 186 SÖĞÜŞ (TURP ) 138 MEYVE (PORTAKAL)	BK P SA MI	453	17	150 PATLICAN MUSAKKA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 128 MEYVE (ARMUT)	E1 P i M	896	22	28 Meyve (MANDALİNA)	66	1
20.12.2023	Çarşamba	3.451	109	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK )-- 94 ---	509	26	33 ÇORBA (ARABAŞI ) 113 MAKARNA (ERİŞTE) 247 BROKOLİ SALATASI 201 TATLI (KEMALPAŞA )	Ç M SA TA	1122	34	107 KURU FASULYE 158 PİLAV (BULGUR) 175 SALATA (MEVSİM ) 201 TATLI (KEMALPAŞA )	BK P SA TA	1199	44	37 KEK(HAVUÇLU )	622	6
21.12.2023	Perşembe	3.200	113	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	151 PIRASA (KIYMALI) 114 MAKARNA (FİRİN ) 141 MEYVE SUYU 137 MEYVE (MUZ)	E1 M i MI	917	28	104 KÖFTE (ROSTO ) 249 PATATES PÜRESİ 177 SALATA (PİYAZ) 137 MEYVE (MUZ)	E E1 SA M	1075	42	30 Meyve (PORTAKAL)	70	2
22.12.2023	Cuma	2.802	113	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	11 BEZELYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	E1 P i TA	922	36	11 BEZELYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	E1 P i TA	922	36	5 BÖREK (PEYNİRLİ T)	389	10
23.12.2023	Cumartesi	2.342	108	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Or) 44 ---	792	39	224 TAVUK (SEBZELİ ) 158 PİLAV (BULGUR) 30 CACIK 130 MEYVE (ELMA)	T P i MI	740	34	224 TAVUK (SEBZELİ ) 158 PİLAV (BULGUR) 30 CACIK 130 MEYVE (ELMA)	T P i M	740	34	25 Meyve (ELMA)	70	1
24.12.2023	Pazar	2.990	117	6	61 SÜT-ÇAY-EKMEK 62 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 63 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 64 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK	856	37	239 TÜRLÜ (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	E1 P i MI	892	37	239 TÜRLÜ (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	E1 P i M	892	37	35 KEK(KAKAO LU)	350	5
25.12.2023	Pazartesi	2.979	136	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	108 KURU FASULYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 236 TURŞU (KARŞIK ) 136 MEYVE (MANDALİNA)	E1 P TU MI	746	30	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) 158 PİLAV (BULGUR) 45 ÇORBA (YAYLA ) 196 TATLI (KEK ISLAK )	T P Ç TA	1025	64	29 Meyve (MUZ )	70	1
26.12.2023	Salı	3.502	108	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	78 KARNABAHAH (KIYMALI ) 250 KREMALİ MAKARNA 244 YOĞURT 201 TATLI (KEMALPAŞA )	E1 M i TA	1418	40	241 YEŞİL MERCİMEK 120 MAKARNA (SPAGETTİ) 94 KOMPOSTO (HOŞAF) 201 TATLI (KEMALPAŞA )	BK M TA TA	1115	32	38 KEK(CEVİZLİ)	400	5
27.12.2023	Çarşamba	2.408	75	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK )-- 94 ---	509	26	104 KÖFTE (ROSTO ) 249 PATATES PÜRESİ 247 BROKOLİ SALATASI 137 MEYVE (MUZ)	E E1 SA MI	1022	35	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK) 23 BÖREK (PEYNİRLİ ) 251 PATATES SALATASI 141 MEYVE SUYU	Ç B SA i	811	13	28 Meyve (MANDALİNA)	66	1
28.12.2023	Perşembe	3.098	98	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	143 NOHUT 158 PİLAV (BULGUR) 175 SALATA (MEVSİM ) 204 TATLI (PUDİNG)	BK P SA TA	767	21	79 KARNİYARİK 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 204 TATLI (PUDİNG)	E1 P i TA	950	27	39 SADE POGAÇA	243	9
29.12.2023	Cuma	2.754	98	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	220 TAVUK (MANTARLI SOTE) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 175 SALATA (MEVSİM ) 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	T P SA TA	1058	33	220 TAVUK (MANTARLI SOTE) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 175 SALATA (MEVSİM ) 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	T P SA TA	1058	33	25 Meyve (ELMA)	70	1
30.12.2023	Cumartesi	2.878	123	6	61 SÜT-ÇAY-EKMEK 62 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 63 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 64 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK	856	37	145 PATATES (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 244 YOĞURT 130 MEYVE (ELMA)	E1 P i MI	700	40	145 PATATES (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 244 YOĞURT 130 MEYVE (ELMA)	E1 P i M	700	40	37 KEK(HAVUÇLU )	622	6
31.12.2023	Pazar	2.663	160	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Or) 44 ---	792	39	40 ÇORBA (TARHANA ) 219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 136 MEYVE (MANDALİNA)	Ç T P MI	900	60	40 ÇORBA (TARHANA ) 219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 136 MEYVE (MANDALİNA)	Ç T P M	900	60	30 Meyve (PORTAKAL)	70	2

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	26.373	1.017	
	Aylık Akşam Yemeği	28.912	1.137	
	Ara Öğün	6.671	173	
	Sabah Kahvaltısı	25.001	1.101	
	<b>Aylık Toplam</b>	<b>86.957</b>	<b>3.429</b>	

Uygundur.  
27.11.2023

Merve Nur ESEN  
Aşçı

????????????????  
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN  
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK  
Okul Müdürü