EKİM 2017 AYLIK 4 ÖĞÜN YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI								KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ								AKŞAM YEMEĞİ						ETÜT ARASI ARA ÖĞÜN		EKMEK (100
										ANA YEMEK	KALORİ	ARA YEMEK	KALORİ	YARDIMCI YEMEK	KALORİ	YARDIMCI YEMEK	KALORİ	ANA YEMEK	KALORİ	ARA YEMEK	KALORİ	YARDIMCI YEMEK	KALORİ	YARDIMCI YEMEK	KALORİ			
1 Ekim 2017 Pazar	Kr.Peyni	Siyah Zeytin	Çay	F.Krema	Yeşil Zeytin	Domates	Kek	Ekmek		Kıymalı Bezelye	254	Pirinç Pilavı	326	Meyve	110	Ayran	70	Karışık Dürüm	350	Salata	100	Tatlı	300	Meşrubat	51	Kek/Çay	353	246
2 Ekim 2017 Pazartesi	K.Peynir	Siyah Zeytin	Çay	Bal	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek		Kuru Fasulye	345	Pirinç Pilavı	326	Cacık	110	Turşu	80	Patates Kavurma	370	Ezogelin Çorba	270	Ayran	70	Meyve	110	Poğaça/Çay	350	246
3 Ekim 2017 Salı	Çay	B.Peynir	Ekmek	Reçel	Söğüş	Eti Cin	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin		Yoğurtlu Patates	400	Meyane Pilavı	290	Salata	100	Tatlı	300	Etli Pilav	346	Süzme Çorba	290	Yoğurt	100	Turşu	80	Meyve	110	246
4 Ekim 2017 Çarşamba	Bal	Yumurta	Kr.Peynir	Çay	Yeşil Zeytin	T.yağı	Siyah Zeytin	Ekmek		Ekşili Köfte	450	Sebzeli Makarna	230	Yoğurt	100	Meyve	110	Patlıcan Musakka	350	Bulgur Pilavı	290	Cacık	110	M.Suyu	51	Süt	120	246
5 Ekim 2017 Perşembe	Domates	Siyah Zeytin	K.Peynir	Helva	Ekmek	Çay	Salam	Yeşil Zeytin		Döner Sandvich	323	Ezogelin Çorba	270	Salata	100	Ayran	70	Taze Fasulye	234	Pirinç Pilavı	326	Meyve	110	Yoğurt	100	Tatlı	300	246
6 Ekim 2017 Cuma	Çay	Ekmek	Yeşil Zeytin	F.Krema	Kr.Peynir	Siyah Zeytin	Marshmallow Bisküvi	Salam		Kadıbudu Köfte	254	Yayla Çorba	230	Salçalı Makarna	230	Domtaes Soğüş	100	Patates Tavası	370	Bulgur Pilavı	290	Cacık	110	M.Suyu	51	Eti Tutku/Çay	353	246
7 Ekim 2017 Cumartesi	Kek	Siyah Zeytin	B.Peynir	Reçel	Yeşil Zeytin	Çay	Domates	Ekmek		Dürüm	350	Salata	100	M.suyu	51	Tatlı	300	Kıymalı Pide	340	Yayla Çorba	230	Garnitür	100	Meyve	110	Kek/Çay	353	246
8 Ekim 2017 Pazar	Pekmez	Çay	K.Peynir	Siyah Zeytin	Ekmek	Çik.Sand Bisküvi	Salam	Yeşil Zeytin		Ekşili Kabaklama	450	Bulgur Pilavı	290	Meyve	110	Ayran	70	Ekmek Arası Köfte	350	Salata	100	Ayran	70	Tatlı	300	Hoşbeş/Çay	353	246
9 Ekim 2017 Pazartesi	Kr. Peyni	Siyah Zeytin	Çay	Helva	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek		Köy Usulü Piliç Biftek	323	Soslu Makarna	230	Yoğurt	100	Meyve	110	Etli Patates	350	Bulgur Pilavı	290	Cacık	110	M.Suyu	51	Çıtır Simit/Çay	350	246
10 Ekim 2017 Salı	F.Kremc	Söğüş	B.Peynir	Çay	Ekmek	Eti Cin	Siyah Zeytin	Yeşil Zeytin		Yuvalama	340	Domatesli Pilav	290	Salata	100	Tatlı	300	Mercimekli Köfte	330	Yayla Çorba	230	M.suyu	51	Turşu	80	Snack/Çay	353	246
11 Ekim 2017 Çarşamba	Salam	Siyah Zeytin	K.Peynir	Reçel	Yeşil Zeytin	Domates	Çay	Ekmek		Sebzeli Piliç Köfte	340	Pirinç Pilavı	326	Cacık	110	Meyve	110	Tavuk Shinitsel	323	Soslu Makarna	230	Yoğurt	100	Dom.Biber Söğüş	100	Tatlı	300	246
12 Ekim 2017 Perşembe	Kr. Peyni	Çay	Ekmek	Siyah Zeytin	Bal	T.yağı	Yumurta	Yeşil Zeytin		Patatesli Fırın Börek	430	Mercimek Çorba	290	Tatlı	300	Ayran	70	Kuru Fasulye	254	Pirinç Pilavı	326	Cacık	110	Turşu	80	Meyve	110	246
13 Ekim 2017 Cuma	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin	B.Peynir	Helva	Çay	Salam	Marshmallow Bisküvi	Ekmek		Tavuk Sarma	323	Biberli Pilav	290	Salata	100	Yoğurt	100	Kıymalı Makarna	240	Antep Çorba	270	Ayran	70	Meyve	110	Kek/Çay	353	246
14 Ekim 2017 Cumartesi	Çay	Ekmek	K.Peynir	F.Krema	Yeşil Zeytin	Çik.Sand Bisküvi	Domates	Siyah Zeytin		Hamburger	260	Garnitür	100	Yayla Çorba	230	Tatlı	300	Karışık Kızartma	350	Mercimek Çorba	290	Domates Sos	120	Salata	100	Süt	120	246
15 Ekim 2017 Pazar	Pekmez	Çay	K.Peynir	Siyah Zeytin	Ekmek	Kek	Salam	Yeşil Zeytin		Soslu Adana Köfte	260	Peynirli Makarna	230	Ayran	70	Meyve	110	Dürüm	350	Salata	100	M.suyu	51	Tatlı	300	Hoşbeş/Çay	353	246
16 Ekim 2017 Pazartesi	K.Peynir	Siyah Zeytin	Çay	F.Krema	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek		Etli Patates	400	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Turşu	80	Tavuk Baget	323	Ketçaplı Makarna	230	Cacık	110	Garnitür	100	Poğaça/Çay	350	246
17 Ekim 2017 Salı	Çay	Kr.Peynir	Ekmek	Reçel	Salam	Eti Cin	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin		Kazan Mantı	340	Bulgur Pilavı	290	Tatlı	300	Salata	100	Taze Fasulye	234	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Meyve	110	Tatlı	300	246
18 Ekim 2017 Çarşamba	Bal	Salam	B.Peynir	Çay	Yeşil Zeytin	T.yağı	Siyah Zeytin	Ekmek		Arap Tavası	370	Yayla Çorba	230	Çiğ Köfte	180	Yoğurt	100	Lor Böreği	380	Ezogelin Çorba	270	Tatlı	300	Ayran	70	Kek/Çay	353	246
19 Ekim 2017 Perşembe	Domates	Siyah Zeytin	K.Peynir	Helva	Ekmek	Çay	Yumurta	Yeşil Zeytin		Dürüm	350	Salata	100	Ayran	70	Tatlı	300	Ekşili Köfte	450	Soslu Makarna	230	Yoğurt	100	Meyve	110	Eti Tutku/Çay	353	246
20 Ekim 2017 Cuma	Çay	Ekmek	Yeşil Zeytin	F.Krema	Kr.Peynir	Siyah Zeytin	Marshmallow Bisküvi	Salam		Tavuk Haşlama	323	Pirinç Pilavı	326	Meyve	110	Yoğurt	100	Saçma Tava	370	Yayla Çorba	230	Tatlı	300	M.Suyu	51	Snack/Çay	353	246
21 Ekim 2017 Cumartesi	Kek	Siyah Zeytin	B.Peynir	Reçel	Yeşil Zeytin	Çay	Domates	Ekmek		Mevsim Türlü	450	Bulgur Pilavı	290	Cacık	110	M.suyu	51	Hamburger	260	Süzme Çorba	290	Ayran	70	Garnitür	100	Açma/Çay	350	246
22 Ekim 2017 Pazar	Pekmez	Çay	K.Peynir	Siyah Zeytin	Ekmek	Çik.Sand Bisküvi	Salam	Yeşil Zeytin		Z.yağlı Bezelye	250	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Meyve	110	Dürüm	350	Salata	100	M.suyu	51	Tatlı	300	Hoşbeş/Çay	353	246
23 Ekim 2017 Pazartesi	Kr. Peyni	Siyah Zeytin	Çay	Helva	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek		Lor Böreği	380	Antep Çorba	290	Meyve	110	Ayran	70	Etli Patates	400	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Turşu	80	Snack/Çay	353	246
24 Ekim 2017 Salı	F.Kremc	Karpuz	B.Peynir	Çay	Ekmek	Eti Cin	Siyah Zeytin	Yeşil Zeytin		Yoğurtlu Makarna	340	Bulgur Pilavı	290	Salata	100	Tatlı	300	Rosto Köfte	323	Soslu Makarna	230	Cacık	110	Meyve	110	Süt	120	246
25 Ekim 2017 Çarşamba	Salam	Siyah Zeytin	K.Peynir	Reçel	Yeşil Zeytin	Domates	Çay	Ekmek		Fırın Türlü	575	Yayla Çorba	230	Meyve	110	Çiğ Köfte	180	Kayseri Mantı	350	Biberli Pilav	290	M.suyu	51	Salata	100	Kek/Çay	353	246
26 Ekim 2017 Perşembe	Kr. Peyni	Çay	Ekmek	Siyah Zeytin	Bal	T.yağı	Yumurta	Yeşil Zeytin		Tavuk İncik	323	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Söğüş	100	Lahmacun	340	Yayla Çorba	230	Garnitür	100	Meyve	110	Et Tutku/Çay	353	246
27 Ekim 2017 Cuma	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin	B.Peynir	Helva	Çay	Salam	Marshmallow Bisküvi	Ekmek		Patates Tavası	370	Süzme Çorba	290	Meyve	110	Ayran	70	Patlıcan Doğrama	346	Bulgur Pilavı	290	Ayran	70	Tatlı	300	Simit/Çay	350	246
28 Ekim 2017 Cumartesi	Çay	Ekmek	K.Peynir	F.Krema	Yeşil Zeytin	Çik.Sand Bisküvi	Domates	Siyah Zeytin		Taze Fasulye	234	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Turşu	80	Kadıbudu Köfte	254	Soslu Makarna	230	Dom.Biber Söğüş	100	Ayran	70	Meyve	110	246
29 Ekim 2017 Pazar	Pekmez	Çay	K.Peynir	Siyah Zeytin	Ekmek	Kek	Salam	Yeşil Zeytin		Yoğurtlu Kabak	360	Bulgur Pilavı	290	Salata	100	M.suyu	51	Dürüm	350	Salata	100	Ayran	70	Meyve	110	Tatlı	300	246
30 Ekim 2017 Pazartesi	K.Peynir	Siyah Zeytin	Çay	F.Krema	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek		Kuru Fasulye	345	Pirinç Pilavı	326	Ayran	70	Turşu	80	Tav.Soslu Makarna	323	Ezogelin Çorba	270	Yoğurt	100	M.Suyu	51	Kek/Çay	353	246
31 Ekim 2017 Salı	Çay	Kr.Peynir	Ekmek	Reçel	Domates	Eti Cin	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin		Aydın Köfte	323	Bulgur Pilavı	290	Salata	100	Tatlı	300	Tavuk Tandır	323	Pirinç Pilavı	326	Mercimek Çorba	290	Dom.Biber Söğüş	100	Poğaça/Çay	350	246

Kahvaltı ortalama kalorisi 380-430 kcal

Hüseyin CANAN
GAP Görme Engelliler
İlkokulu Ortaokulu
Müdür Yardımcısı