

TARİH	GÜN	KAHVALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1 Kas 2021	PAZARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA YEŞİL ZEYTİN KREM ÇİKOLATA	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU	PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE
2 Kas 2021	SALI	ÇAY-ŞEKER BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ PİRİNÇ PİLAVI SUPANGLE	FIRIN PATATES SEBZELİ BULGUR PİLAVI CACIK MEYVE
3 Kas 2021	ÇARŞAMBA	SÜT KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL-TEREYAĞI	MERCİMEK ÇORBA PATLICAN MUSAKKA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	ŞEHRİYE ÇORBA TAVUK ŞİNİTZEL+PATATES KIZARTMA SOSLU MAKARNA ÇOBAN SALATA
4 Kas 2021	PERŞEMBE	MEYVE SUYU YUMURTA BEYAZ PEYNİR SÖĞÜŞ	DOMATES ÇORBA BAHÇIVAN KEBAP BULGUR PİLAVI YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ PIRASA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK
5 Kas 2021	CUMA	ÇAY-ŞEKER SİMİT/POĞAÇA KREM PEYNİR TAHİN-PEKMEZ	SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	TAVUK ÇORBA ANKARA TAVA ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE TATLI
6 Kas 2021	CUMARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA KAŞAR PEYNİR SÖĞÜŞ	MERCİMEK ÇORBA MANTI KARIŞIK KIZARTMA YOĞURT	YAYLA ÇORBA FIRIN TAVUK BULGUR PİLAVI KARIŞIK SALATA
7 Kas 2021	PAZAR	SÜT BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN REÇEL-TEREYAĞI	KELEDOŞ SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA TURŞU	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BİBER DOLMA YOĞURT MEYVE
8 Kas 2021	PAZARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA YEŞİL ZEYTİN KREM ÇİKOLATA	MERCİMEK ÇORBA ÇOBAN KAVURMA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU	KARIŞIK MUSAKKA CEVİZLİ MAKARNA MEYVE YOĞURT
9 Kas 2021	SALI	ÇAY-ŞEKER BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ	ŞEHRİYE ÇORBA TAVUK HAŞLAMA CEVİZLİ MAKARNA MEVSİM SALATA	EZOĞELİN ÇORBA MACAR GULAŞ BULGUR PİLAVI MEYVE
10 Kas 2021		SÜT KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL-TEREYAĞI	ETLİ KURU FASULYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU CACIK	KIYMALI İSPANAK SOSLU MAKARNA YOĞURT İRMİK HELVASI
11 Kas 2021	PERŞEMBE	MEYVE SUYU YUMURTA BEYAZ PEYNİR SÖĞÜŞ	DOĞABA MAKARNA MEVSİM SALATA MEYVE	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ BULGUR PİLAVI AYRAN
12 Kas 2021	CUMA	ÇAY-ŞEKER SİMİT/POĞAÇA KREM PEYNİR TAHİN-PEKMEZ	ŞEHRİYE ÇORBA ET DÖNER SOSLU MAKARNA SUPANGLE	EZOĞELİN ÇORBA TAVUK SOTE NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI TURŞU
13 Kas 2021	CUMARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA KAŞAR PEYNİR SÖĞÜŞ	MERCİMEK ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	KIYMALI KAPUSKA PEYNIRLI BÖREK CACIK MEYVE
14 Kas 2021	DÜNYA DİYABET GÜNÜ	SÜT BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN REÇEL-TEREYAĞI	DOMATES ÇORBA ANKARA TAVA ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE SÜTLAÇ	SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI AYRAN
15 Kas 2021	PAZARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA YEŞİL ZEYTİN KREM ÇİKOLATA	ŞEHRİYE ÇORBA ÇİFTLİK KÖFTE SOSLU MAKARNA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA ORMAN KEBAP BULGUR PİLAVI MEYVE
16 Kas 2021	SALI	ÇAY-ŞEKER BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ	AYRANAŞI ÇORBA ET HAŞLAMA GARNİTÜRLÜ BULGUR PİLAVI TULUMBA	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR CEVİZLİ MAKARNA TURŞU
17 Kas 2021	ÇARŞAMBA	SÜT KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL-TEREYAĞI	MERCİMEK ÇORBA TAVUK KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA	ETLİ KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE
18 Kas 2021	PERŞEMBE	MEYVE SUYU YUMURTA BEYAZ PEYNİR SÖĞÜŞ	DOMATES ÇORBA ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	EZOĞELİN ÇORBA MISKET TEPSİ KÖFTE CACIK TURŞU
19 Kas 2021	CUMA	ÇAY-ŞEKER SİMİT/POĞAÇA KREM PEYNİR TAHİN-PEKMEZ	YAYLA ÇORBA TAS KEBAP ÖZBEK PİLAVI AYRAN	MERCİMEK ÇORBA TAVUK PIRZOLA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI RUS SALATASI
20 Kas 2021	CUMARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA KAŞAR PEYNİR SÖĞÜŞ	DOĞABA SOSLU MAKARNA KARIŞIK SALATA TATLI	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BİBER DOLMA MEYVE TURŞU
21 Kas 2021	PAZAR	SÜT BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN REÇEL-TEREYAĞI	MERCİMEK ÇORBA SEBZELİ ET SOTE BULGUR PİLAVI YOĞURT	YAYLA ÇORBA ÇİFTLİK KEBAP ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA

22 Kas 2021	DİŞ HEKİMLERİ GÜNÜ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA YEŞİL ZEYTİN KREM ÇİKOLATA	EZOGELİN ÇORBA ETLİ KIŞ TÜRLÜ NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI CACIK	MERCİMEK ÇORBA TAVUK HAŞLAMA GARNİTÜRLÜ BULGUR PİLAVI MEYVE
23 Kas 2021	SALI	ÇAY-ŞEKER KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ	KELEDOŞ SOSLU MAKARNA KARIŞIK SALATA TATLI	SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI AYRAN
24 Kas 2021	ÖĞRETMENLER GÜNÜ	SÜT KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL-TEREYAĞI	TAVUK ÇORBA SEBZELİ KEBAP MEYHANE PİLAVI YOĞURT	YAYLA ÇORBA TAVUK HAŞLAMA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU
25 Kas 2021	KADINA YÖNELİK ŞİDDETE KARŞI ULUSLARARASI MÜCADELE GÜNÜ 	MEYVE SUYU YUMURTA BEYAZ PEYNİR SÖĞÜŞ	MERCİMEK ÇORBA ALABALIK+HELVA SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA	EZOGELİN ÇORBA PATLICAN MUSAKKA GARNİTÜRLÜ BULGUR PİLAVI MEYVE
26 Kas 2021	CUMA	ÇAY-ŞEKER SİMİT/POĞAÇA KREM PEYNİR TAHİN-PEKMEZ	SEBZE ÇORBA ETLİ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK	TAVUK ÇORBA ANKARA TAVA ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE TATLI
27 Kas 2021	CUMARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA KAŞAR PEYNİR SÖĞÜŞ	MERCİMEK ÇORBA MANTI KARIŞIK KIZARTMA YOĞURT	EZOGELİN ÇORBA FİRİN KÖFTE MEYHANE PİLAVI KAZANDIBİ
28 Kas 2021	PAZAR	SÜT BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN REÇEL-TEREYAĞI	ŞEHRİYE ÇORBA İZMİR KÖFTE PEYNİRLİ MAKARNA MEVSİM SALATA	BAHÇIVAN KEBAP NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI TURŞU MEYVE
29 Kas 2021	PAZARTESİ	ÇAY-ŞEKER YUMURTA YEŞİL ZEYTİN KREM ÇİKOLATA	TAVUK ÇORBA ÇOBAN KAVURMA GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI CACIK	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK YOĞURT MEYVE
30 Kas 2021	SALI	ÇAY-ŞEKER BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ	EZOGELİN ÇORBA SULU KÖFTE SOSLU SPAGETTİ SÜTLAÇ	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK SALATA

!!! NOT: DİYETİSYEN GEREKLİ DURUMLARDA MENÜDE DEĞİŞİKLİK YAPABİLİR. !!!

BUĞRA ÖNEM
DİYETİSYEN

UZM. DR. AYBALA TOPTAN
BAŞHEKİM