



2019 - 2020 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI



KASIM AYI BESLENME ve YEMEK LİSTESİ



TARİH	1. BESLENME	ÖĞLE YEMEĞİ	2.BESLENME
28 Ekim 2019 Pazartesi	Yumurta Kaşar Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Domates+Salatalık Ihlamur	Alaca Çorba Kıymalı Ispanak Tereyağlı Yüksük Makarna Yoğurt Toplam Kalori:837	CUMHURİYET BAYRAMI TATİLİ
29 Ekim 2019 Salı		CUMHURİYET BAYRAMI TATİLİ	
30 Ekim 2019 Çarşamba	Yumurta Beyaz Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Domates+Salatalık Ihlamur	Tarhana Çorba Etlı Yeşil Fasulye Bulgur Pilavı Ayran Toplam Kalori:741	Un Kurabiyesi Süt
31 Ekim 2019 Perşembe	Tereyağı -Bal Burgu Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Domates+Salatalık Süt	Toyga Çorba Sulu Köfte Tereyağlı Erişte Meyve Toplam Kalori:811	Mini Simit Ayran
01 Kasım 2019 Cuma	Yumurta Damla Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Üzüm Ihlamur	Tel Şehriye Çorba Pürelı Kebab Yoğurtlu Special Keşkül Toplam Kalori:890	Zeytinli Açma Süt
04 Kasım 2019 Pazartesi	Yumurta Beyaz Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Badem İçi Ihlamur	Gendime Çorba Mantı Kırmızı Lahanalı Salata Meyve Toplam Kalori:850	Mozaik Pasta Süt
05 Kasım 2019 Salı	Tereyağ Bal Kaşar Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Ceviz İçi Süt	Süzme Mercimek Çorba Özbek Pilavı Haydari Krem Şokola Toplam Kalori:1051	Kalem Böreği Ayran
06 Kasım 2019 Çarşamba	Yumurta Üçgen Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Üzüm Ihlamur	Yayla Çorba Etlı Bezelye Bulgur Pilavı Meyve Toplam Kalori :802	Peynirli Poğaçı Süt
07 Kasım 2019 Perşembe	Ankara Simit Burgu Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Fındık İçi Süt	Mantar Çorba Fırın Köfte Arpa Şehriyeli Piriç Pilavı Ayran Toplam Kalori:944	Yoğurt Meyve
08 Kasım 2019 Cuma	Yumurta Damla Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Kayısı Ihlamur	Ezogelin Çorba Kabak Dolma Tereyağlı Peynirli Makarna Yoğurt Toplam Kalori:861	Karaköy Poğaçı Süt

11 Kasım 2019 Pazartesi	Yumurta Kaşar Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Badem İçi Ihlamur	Tarhana Çorba Etlı Nohut Melek Pilavı Yoğurt Toplam Kalori:951	İki Renkli Kek Süt
12 Kasım 2019 Salı	Bazlama Beyaz Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Ceviz İçi Süt	Eriştelı Yeşil Mercimek Çorba Mezgit Fileto Tereyağlı Sebzeler Tahin Helvası Toplam Kalori:820	Ankara Simit Beyaz Peynir Ayran
13 Kasım 2019 Çarşamba	Yumurta Damla Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Üzüm Ihlamur	Saray Çorba Terbiyeli Köfte Tereyağlı Erişte Yeşil Salata Toplam Kalori:826	Elmalı Tart Süt
14 Kasım 2019 Perşembe	Tahin Pekmez Burgu Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Fındık İçi Süt	Toyga Çorba Etlı Yeşil Fasulye Bulgur Pilavı Meyve Toplam Kalori:737	Dereotlu Special Ayran
15 Kasım 2019 Cuma	Yumurta Üçgen Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Kayısı Ihlamur	Sebze Çorba Tavuk Pırzola-Çıtır Patates Pirinç Pilavı Ayran Toplam Kalori:859	Yoğurt Meyve
18 Kasım 2019 Pazartesi	Yumurta Kaşar Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Badem İçi Ihlamur	Süzme Mercimek Çorba Tas Kebabı Pirinç Pilavı Ayran Toplam Kalori:984	Alman Pastası Süt
19 Kasım 2019 Salı	Peynirli Poğaçı Beyaz Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Ceviz İçi Süt	Tel Şehriye Çorba Etlı Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Turşulu Salata Toplam Kalori:873	Kuruvasan Meyve
20 Kasım 2019 Çarşamba	Yumurta Damla Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Üzüm Ihlamur	Domates Çorba Hindi Kavurma Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayran Toplam Kalori:844	Yoğurt Meyve
21 Kasım 2019 Perşembe	Peynirli Pizza Burgu Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Fındık İçi Süt	Düğün Çorba Etlı Türlü Tereyağlı Makarna Meyve Toplam Kalori:848	Mini Simit Limonata
22 Kasım 2019 Cuma	Yumurta Üçgen Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Kayısı Ihlamur	Ezogelin Çorba İzmir Köfte Akdeniz Salata Sütlaç Toplam Kalori:1026	Kaşar Peynirli Sandviç Ayran
25 Kasım 2019 Pazartesi	Yumurta Beyaz Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Badem İçi Ihlamur	Toyga Çorba Şehriyeli Güveç Havuç Salata Meyve Toplam Kalori:859	Cevizli Kek Süt

26 Kasım 2019 Salı	Tereyağ Bal Üçgen Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Ceviz İçi Süt	Alaca Çorba Sebzeli Kebab Pirinç Pilavı Ayran Toplam Kalori:921	Peynirli Pizza Meyve
27 Kasım 2019 Çarşamba	Yumurta Kaşar Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Üzüm Ihlamur	Domates Çorba Etili Nohut Bulgur Pilavı Cacık Toplam Kalori:877	Zeytinli Açma Süt
28 Kasım 2019 Perşembe	Krem Peynirli Üçgen Sandviç Burgu Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Fındık İçi Süt	Tarhana Çorba Kıymalı Karnabahar Tereyağlı Erişte Yoğurt Toplam Kalori:752	Ankara Simit Beyaz Peynir Ayran
29 Kasım 2019 Cuma	Yumurta Damla Peynir Yeşil+Siyah Zeytin Kuru Kayısı Ihlamur	Tavuk Çorba Kadınbudu Köfte-Püre Mevsim Salata Meyve Toplam Kalori:757	Kakaolu Kurabiye Süt

\*Pişen yemeklerden numuneler alınarak 72 saat bekletilmektedir.

\*Kullanılan gıda ürünleri Türk Gıda Kodeksi, Türk Standartları Enstitüsü kalite belgelerine sahip en kaliteli ürünlerden seçilerek satın alınmaktadır.

\*Yemekler hijyen kurallarına uygun araç ve gereçlerle Arı Spor ve Dinlenme Tesisleri Mutfağında yapılmaktadır.

\*Yemeklerin yapımında kullandığımız sularımız periyodik analizlerle denetlenmektedir.

\*Hazırlanan aylık menüye uyulmakla birlikte gerekli görülen durumlarda Yönetimin onayı ile değişiklik yapılabilir.

