

İLKOKUL EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ



Tarih	Kahvaltı	Öğle Yemeği	
1 Kasım 2022	Bitki Çayı, Yumurtalı Ekmek, Kaşar Peynir, Zeytin, Kuru Üzüm, Yeşillik	Mercimek Çorba	137 cal
		Orman Kebabı	256 cal
		Börülce Yemeği	188 cal
		Domatesli Bulgur Pilavı	169 cal
		Çikolata Soslu Muhallebi	196 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
2 Kasım 2022	Süt, Haşlanmış Yumurta, Labne Peynir, Zeytin, Tahin Pekmez, Yeşillik	Dometes Çorba	66 cal
		Mevsim Balık	232 cal
		Kapuska	118 cal
		Kelebek Makarna	114 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar	180 cal
3 Kasım 2022	Bitki Çayı, Patatesli Yumurta, Süzme Peynir, Zeytin, Kuru Kayısı, Yeşillik	Tarhana Çorba	151cal
		Etli Kuru Fasulye	278 cal
		Ispanak Sufle	120 cal
		Şehriyeli Pilav	171 cal
		Keşkül	160 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal

Tarih	Kahvaltı	Öğle Yemeği	
<p>4 Kasım 2022</p>	<p>Bitki Çayı, Omlet, Labne Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Yeşillik</p>	Mantar Çorba	139 cal
		Pideli Ödemiş Köfte	409 cal
		Etsiz Patates	193 cal
		Karnabahar Kızartma	126 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
<p>7 Kasım 2022</p>	<p>Süt, Kaşarlı Dilimler Haşlanmış Yumurta, Tereyağı, Bal, Yeşillik</p>	Şehriye Çorba	143 cal
		Kıymalı Bezelye	275cal
		Ayvalı Kereviz	220 cal
		Peynirli Börek	272 cal
		Komposto	147 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
<p>8 Kasım 2022</p>	<p>Bitki Çayı, Omlet, Labne Peynir, Zeytin, Kuru Kayısı, Yeşillik</p>	Ezogelin Çorba	170 cal
		Fırın Baget	203 cal
		Zeytinyağlı Bezelye	99 cal
		Soslu Spagetti	175 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
<p>9 Kasım 2022</p>	<p>Süt, Haşlanmış Yumurta, Süzme Peynir, Zeytin, Tahin Pekmez, Yeşillik</p>	Tarhana Çorba	151 cal
		Etli Nohut	285 cal
		Zeytinyağlı Pazı	167 cal
		Bulgur Pilavı	149 cal
		Revani	348 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal

Tarih	Kahvaltı	Öğle Yemeği	
10 Kasım 2022	Bitki Çayı, Patatesli Yumurta, Süzme Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Yeşillik	Domates Çorba	66 cal
		Mitite Köfte/Sebze Sote	270 cal
		Kuru Fasülye	150 cal
		Pirinç Pilavı	208 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
11 Kasım 2022	Bitki Çayı, Yumurtalı Ekme, Labne Peynir, Zeytin, Kuru Kayısı, Yeşillik	Şehriye Çorba	95 cal
		Pizza	344 cal
		Vejetaryen Pizza	285 cal
		Fırın Patates	118 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Ayran	180 cal
21 Kasım 2022	Süt, Haşlanmış Yumurta, Süzme Peynir, Zeytin, Tereyağı, Bal, Yeşillik	Tarhana Çorba	151 cal
		Çıtır Tavuk	285 cal
		Etsiz Nohut	147 cal
		Şehriyeli Pilav	208 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
22 Kasım 2022	Bitki Çayı, Yumurtalı Ekmek, Kaşar Peynir, Zeytin, Kuru Üzüm, Yeşillik	Mantar Çorba	139 cal
		Patates Musakka	236 cal
		Zeytinyağlı Ispanak	73 cal
		Tereyağlı Spagetti	114 cal
		Supangle	159 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal

Tarih	Kahvaltı	Öğle Yemeği	
23 Kasım 2022	Süt, Haşlanmış Yumurta, Labne Peynir, Zeytin, Tahin Pekmez, Yeşillik	Ezogelin Çorba	181 cal
		Mevsim Balık	232 cal
		Yeşil Mercimek	163 cal
		Kalem Makarna	114 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar	180 cal
24 Kasım 2022	Bitki Çayı, Patatesli Yumurta, Süzme Peynir, Zeytin, Kuru Kayısı, Yeşillik	Mercimek Çorba	137 cal
		Pürelı Dalyan Köfte	380 cal
		Pürelı Pırasa Köfte	224 cal
		Pirinç Pilavı	208 cal
		Baklava	346 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
25 Kasım 2022	Bitki Çayı, Omlet, Labne Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Yeşillik	Domates Çorba	66 cal
		Etli Kuru Fasulye	278 cal
		Fırın Karnabahar	81 cal
		Bulgur Pilavı	149 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
28 Kasım 2022	Süt, Kaşarlı Dilimler, Haşlanmış Yumurta, Tereyağı, Bal, Yeşillik	Şehriye Çorba	95 cal
		Soslu Mantı	322 cal
		Etsiz Patates	193 cal
		Brokoli Salatası	112 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal

Tarih	Kahvaltı	Öğle Yemeği	
29 Kasım 2022	Bitki Çayı, Omlet, Labne Peynir, Zeytin, Kuru Kayısı, Yeşillik	Mercimek Çorba	137 cal
		Etli Nohut	285 cal
		Zeytinyağlı Kereviz	220 cal
		Bulgur Pilavı	149 cal
		Kemalpaşa Tatlısı	313 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
30 Kasım 2022	Süt, Haşlanmış Yumurta, Süzme Peynir, Zeytin, Tahin Pekmez, Yeşillik	Domates Çorba	66 cal
		Tavuk Sote	288 cal
		Kuru Fasulye	150 cal
		Pirinç Pilavı	208 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
1 Aralık 2022	Bitki Çayı, Patatesli Yumurta, Süzme Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Yeşillik	Ezogelin Çorba	181 cal
		Kıymalı Ispanak	162 cal
		Zeytinyağlı Pazı	167 cal
		Patatesli Milföy	272 cal
		Browni	294 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal
2 Aralık 2022	Bitki Çayı, Yumurtalı Ekmek, Labne Peynir, Zeytin, Kuru Kayısı, Yeşillik	Tarhana Çorba	151 cal
		Bodrum Köfte	283 cal
		Börülce Yemeği	188 cal
		Piyaz	162 cal
		Mevsim Meyvesi	80 cal
		Salata Bar / Yoğurt	180 cal