

# ORTAOKUL, LİSE EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ



Tarih	Öğle Yemeği	İkinci Kahvaltısı	
<b>1</b> Kasım 2022	Mercimek Çorba	137 cal	Soğuk Sandviç, Ayran, Meyve
	Orman Kebabı	256 cal	
	Börülce Yemeği	188 cal	
	Domatesli B.Pilavı	169 cal	
	Çikolata Soslu Muhallebi	196 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
<b>2</b> Kasım 2022	Dometes Çorba	66 cal	Çörek Otlı Kurabiye, Meyve Suyu, Kuruyemiş
	Mevsim Balık	232 cal	
	Kapuska	118 cal	
	Kelebek Makarna	114 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar	180 cal	
<b>3</b> Kasım 2022	Tarhana Çorba	151cal	Dereotlu Poğaçı, Ayran, Meyven
	Etlı Kuru Fasülye	278 cal	
	Ispanak Sufle	120 cal	
	Şehriyeli Pilavı	171 cal	
	Keşkül	160 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	

Tarih	Öğle Yemeği	İkinci Kahvaltısı	
4 Kasım 2022	Mantar Çorba	139 cal	Hindistan Cevizli Kurabiye, Süt, Kuruyemiş
	Pideli Ödemiş Köfte	409 cal	
	Etsiz Patates	193 cal	
	Karnabahar Kızartma	126 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
7 Kasım 2022	Şehriye Çorba	143 cal	Limonlu Kek, Süt, Kuruyemiş
	Kıymalı Bezelye	275 cal	
	Ayvalı Kereviz	220 cal	
	Peynirli Börek	272 cal	
	Komposto	147 cal	
	Salata Bar / Ayran	180 cal	
8 Kasım 2022	Ezogelin Çorba	170 cal	Soğuk Sandviç, Ayran, Meyve
	Fırın Baget	203 cal	
	Zeytinyađlı Bezelye	99 cal	
	Soslu Spagetti	175 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
9 Kasım 2022	Tarhana Çorba	151 cal	Çikolatalı Kurabiye, Süt, Kuruyemiş
	Etli Nohut	285 cal	
	Zeytinyağlı Pazı	167 cal	
	Bulgur Pilavı	149 cal	
	Revani	348 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	

Tarih	Öğle Yemeği	İkinci Kahvaltısı	
10 Kasım 2022	Domates Çorba	66 cal	Sütlü Kurabiye, Süt, Meyve
	Mitite Köfte/Sebze Sote	270 cal	
	Kuru Fasülye	150 cal	
	Pirinç Pilavı	208 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Ayran	180 cal	
11 Kasım 2022	Şehriye Çorba	95 cal	Havuçlu Tarçınlı Kek, Kuruyemiş
	Pizza	344 cal	
	Vej.Pizza	285 cal	
	Fırın Patates	118 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
21 Kasım 2022	Tarhana Çorba	151 cal	Mozaik Kek, Süt, Kuruyemiş
	Çıtır Tavuk	285 cal	
	Etsiz Nohut	147 cal	
	Şehriye Pilavı	208 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
22 Kasım 2022	Mantar Çorba	139 cal	Soğuk Sandavç, Ayran, Meyve
	Patates Musakka	236 cal	
	Zeytinyađlı Ispanak	73 cal	
	Tereyađlı Spagetti	114 cal	
	Supangle	159 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	

Tarih	Öğle Yemeği	İkinci Kahvaltısı	
<b>23</b> Kasım 2022	Ezogelin Çorba	181 cal	Susalımlı Kurabiye, Süt, Meyve
	Mevsim Balık	232 cal	
	Yeşil Mercimek	163 cal	
	Kalem Makarna	114 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
<b>24</b> Kasım 2022	Mercimek Çorba	137 cal	Zeytinli Poğaçı, Süt, Kuruyemiş
	P.Dalyan Köfte	380 cal	
	P.Pırasa Köfte	224 cal	
	Pirinç Pilavı	208 cal	
	Baklava	346 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
<b>25</b> Kasım 2022	Domates Çorba	66 cal	Çikolatalı Kek, Süt, Meyve
	Etlı Kuru Fasülye	278 cal	
	Fırın Karnabahar	81 cal	
	Bulgur Pilavı	149 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
<b>28</b> Kasım 2022	Şehriye Çorba	95 cal	Fındıklı Kek, Süt, Kuruyemiş
	Soslu Mantı	322 cal	
	Etsiz Patates	193 cal	
	Brokoli Salatası	112 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Ayran	180 cal	

Tarih	Öğle Yemeği	İkinci Kahvaltısı	
29 Kasım 2022	Mercimek Çorba	137 cal	Soğuk Sandviç, Ayrarı, Meyve
	Etli Nohut	285 cal	
	Zeytinyađlı Kereviz	220 cal	
	Bulgur Pilavı	149 cal	
	Kemalpaşa Tatlısı	313 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
30 Kasım 2022	Domates Çorba	66 cal	Kakaolu Kurabiye, Süt, Meyve
	Tavuk Sote	288 cal	
	Kuru Fasülye	150 cal	
	Pirinç Pilavı	208 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
1 Aralık 2022	Ezogelin Çorba	181 cal	Zeytinli Poğaçı, Ayrarı, Meyve
	Kıymalı Ispanak	162 cal	
	Zeytinyağlı Pazı	167 cal	
	Patatesli Milföy	272 cal	
	Browni	294 cal	
	Salata Bar / Yoğurt	180 cal	
2 Aralık 2022	Tarhana Çorba	151 cal	Susamlı Kek, Süt, Kuruyemiş
	Bodrum Köfte	283 cal	
	Börölce Yemeği	188 cal	
	Piyaz	162 cal	
	Mevsim Meyvesi	80 cal	
	Salata Bar / Ayrarı	180 cal	