

NAZMİ ARIKAN FEN BİLİMLERİ KIRKLARELİ OKULLARI EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

Tarih	Toplam Kalori	SABAHA KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
01.10.2024 SALI	1157 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Domates, Reçel, Tereyağ, Kuşburnu Çayı 364 kcal	Mercimek Çorbası, Çıtır Karnabahar, Makarna, Yoğurt 534 kcal	Peynirli Börek 259 kcal
02.10.2024 ÇARŞAMBA	1160 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Yumurta, Salatalık, Bal, Ihlamur 403 kcal	Yayla Çorbası, Nohut, Pirinç Pilavı, Ayran 530 kcal	Kurabiye 227 kcal
03.10.2024 PERŞEMBE	1285 kcal	Üçgen Peynir, Simit, Zeytin, Bal, Domates, Orman Meyveli Çay 417 kcal	Mantar Çorbası, Tirit Kebabı, Erişte, Salata 533 kcal	Mozaik Kek 285 kcal
04.10.2024 CUMA	1225 kcal	Kaşar Peyniri, Yeşil Zeytin, Tahin Pekmez, Havuç, Gözleme, Süt 427 kcal	Arpa Şehriyeli Domates Çorbası, Karışık Oturtma, Yoğurt, Sakızlı Muhallebi 477 kcal	Mercimek Köftesi 221 kcal
07.10.2024 PAZARTESİ	1133 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Omlet, Reçel, Havuç, Limonata 393 kcal	Sebze Çorbası, Kadınbudu Köfte, Spagetti, Ayran 515 kcal	3-2-1 Poğaçça 225 kcal
08.10.2024 SALI	1115 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Tereyağı, Bal, Domates, Süt 404 kcal	Sütlü Tarhana Çorbası, Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı, Yoğurt 531 kcal	Meyve Tabağı 120 kcal
09.10.2024 ÇARŞAMBA	1179 kcal	Beyaz Peynir, Simit, Domates, Salata, Fındık Kreması, Ihlamur 381 kcal	Süzme Mercimek Çorbası, Bezelye Yemeği, Bulgur Pilavı, Salata 507 kcal	Kekli Supangle 291 kcal
10.10.2024 PERŞEMBE	1167 kcal	Yumurtalı Ekmek, Domates, Salatalık, Zeytin, Üçgen Peynir, Kuşburnu 423 kcal	Yayla Çorbası, Izgara Tavuk, Fırın Sebze, Ayran 496 kcal	Meyveli Fındıklı Kek 248 kcal
11.10.2024 CUMA	1136 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Havuç, Meyveli Çay 362 kcal	Ezogelin Çorbası, Köfte, Erişte, Kemalpaşa Tatlısı 546 kcal	Poğaçça 228 kcal
14.10.2024 PAZARTESİ	1158 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Bal, Tereyağ, Ihlamur 389 kcal	Brokoli Çorbası, Hasanpaşa Köfte, Pirinç Pilavı, Ayran 569 kcal	Karışık Kuruyemiş Süt 200 kcal
15.10.2024 SALI	1225 kcal	Pankek, Kaşar Peyniri, Havuç, Domates, Tahin Pekmez, Süt 397 kcal	Domates Çorbası, Nohut, Sebzeli Bulgur Pilavı, Yoğurt 547 kcal	Mozaik Pasta 281 kcal

16.10.2024 ÇARŞAMBA	1161 kcal	Üçgen Peynir, Simit, Zeytin, Salatalık, Reçel, Kuşburnu 407 kcal	Düğün Çorbası, Taze Fasulye, Makarna, Salata 469 kcal	Browni Kek 285 kcal
17.10.2024 PERŞEMBE	1125 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Yumurta, Domates, Tereyağ, Meyve Çayı 403 kcal	Ezogelin Çorbası, Tavuk Şiş, Kuskus, Ayrar 497 kcal	3-2-1 Poğaçı 225 kcal
18.10.2024 CUMA	1128 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Reçel, Tereyağı, Domates, Kuşburnu 364 kcal	Süzme Mercimek Çorbası, Ev Yapımı Pizza, Ayrar, Puding 584 kcal	Meyve Tabağı 180 kcal
21.10.2024 PAZARTESİ	1180 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt, Yumurta 383 kcal	Tarhana Çorbası, Tavuk Döner, Fırın Patates, Ayrar 555 kcal	Muhallebi 242 kcal
22.10.2024 SALI	1126 kcal	Tost, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Fındık Kreması, Kuşburnu 415 kcal	Yayla Çorbası, Fırında Ispanaklı Yumurta, Erişte, Yoğurt 525 kcal	Damla Çikolatalı Kek 286 kcal
23.10.2024 ÇARŞAMBA	1184 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Yumurta, Reçel, Ihlamur 396 kcal	Mercimek Çorbası, Tepsi Kebabı, Pirinç Pilavı, Ayrar 563 kcal	Poğaçı 225 kcal
24.10.2024 PERŞEMBE	1100 kcal	Üçgen Peynir, Simit, Salatalık, Tereyağ, Bal, Orman Meyveli Çay 449 kcal	Sebze Çorbası, Barbunya, Zerdeçalılı Bulgur Pilavı, Salata 471 kcal	Meyve Tabağı 180 kcal
25.10.2024 CUMA	1188 kcal	Kaşar Peyniri, Yeşil Zeytin, Fırın Patates, Reçel, Domates, Ihlamur 423 kcal	Ezogelin Çorba, Fırında Karışık Sebze, Kıymalı Makarna, Yoğurt 570 kcal	Lokma 195 kcal
28.10.2024 PAZARTESİ	1179 kcal	Omlet, Üçgen Peynir, Zeytin, Salatalık, Fındık Kreması, Kuşburnu 362 kcal	Mantar Çorbası, İzmir Köfte, Pirinç Pilavı, Ayrar 532 kcal	Browni Kurabiye 285 kcal
29.10.2024 SALI	TATİL	TATİL	TATİL	TATİL
30.10.2024 ÇARŞAMBA	1181 kcal	Beyaz Peynir, Yumurta, Zeytin, Domates, Reçel, Ihlamur 392 kcal	Süzme Mercimek Çorba, Kıymalı Bezelye Yemeği, Erişte, Sütlaç 589 kcal	Karışık Kuruyemiş Süt 200 kcal
31.10.2024 PERŞEMBE	1267 kcal	Kaşar Peyniri, Krep, Yeşil Zeytin, Salatalık, Bal, Süt 427 kcal	Şehriyeli Domates Çorba, Sebzeli Fırın Tavuk, Spagetti, Yoğurt 545 kcal	Ispanaklı Börek 295 kcal

*Sağlıklı beslenme ve besin alımına uygun enerji göz önüne alınarak hazırlanmış her bir öğündeki menülerin kalori değeri porsiyon miktarına göre değişiklik gösterebilmektedir.

*Menülerin kalori ve besin değerleri tarafımda hesaplanmış olup; yemeklerin hazırlık ve pişirme sürecinde sorumluluğum bulunmamaktadır.

Diyetisyen Sude KARATAŞ

DİYETİSYEN
Sude KARATAŞ

Karakas Mh. Zincirlikuyu Cd. Eren Apt.
No: 13 İç Kapı No: 1 Merkez/ Kırklareli
V.D. KIRKLARELİ T.C. 5225228664
Cep: 0534 925 08 89