

Nazmi Arıkan  
**FEN BİLİMLERİ**  
Çorlu Okulları

3 Haziran 2024 Pazartesi	4 Haziran 2024 Salı	5 Haziran 2024 Çarşamba	6 Haziran 2024 Perşembe	7 Haziran 2024 Cuma
<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>
HAŞLANMIŞ YUMURTA	KREP	OMLET	POĞAÇA	PATATESLİ OMLET
REÇEL	KAKAOLU FİNDİK KREMASI	TAHİNLİ PEKMEZ	BAL	ÇİLEK REÇELİ
KREM PEYNİR	KAŞAR PEYNİR	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR
SIYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	ZEYTİN	DOMATES-SALATALIK	ZEYTİN
MEYVELİ ÇAYI	SÜT	MEYVELİ ÇAY	MEYVELİ ÇAY	IHLAMUR
<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>
EZOĞELİN ÇORBA	MANTAR ÇORBA	DOMATES ÇORBA	ŞEHİRİYE ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA
SOSLU MİSKET KÖFTE	NOHUT	TAVUK DÖNER	BEZELYE	PİZZA
MAKARNA	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SADE PİRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI	AYRAN
MEYVE	TULUMBA	AYRAN	MEYVE	PUDİNG
<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>
ZYT BRÜKSEL	HAVUÇ	HAVUÇ TARATOR	MAKARNA SALATASI	TAZE BÖRÜLCE SALATASI
HAVUÇ	TURŞU	KARIŞIK SALATA	YOĞURT	KIRMIZI LAHANA
KIRMIZI LAHANA	YEŞİL SALATA	KIRMIZI LAHANA	BİBER BORANI	ÇOBAN SALATA
MARUL	YOĞURTLU MAKARNA	TURŞU	KIRMIZI ŞAHANA	HAVUÇ
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>
KAKAOLU KEK-MEYVELİ ÇAY	AÇMA MEYVE ÇAYI	CORN FLAKES	KEK-MEYVELİ ÇAY	MEYVELİ YOĞURT-GRİSSİNİ
10 Haziran 2024 Pazartesi	11 Haziran 2024 Salı	12 Haziran 2024 Çarşamba	13 Haziran 2024 Perşembe	14 Haziran 2024 Cuma
<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>	<b>SABAH KAHAVALTI</b>
OMLET	TEREYAĞ	HAŞLANMIŞ YUMURTA	POĞAÇA	DOMATESLİ YUMURTA
KAŞAR	BAL	BEYAZ PEYNİR	LABNE	KAŞAR PEYNİRİ
ZEYTİN	KREM PEYNİR	ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	ZEYTİN
BAL	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN-PEKMEZ	ÇİLEK REÇELİ	BAL
IHLAMUR	IHLAMUR	MEYVE ÇAYI	IHLAMUR	MEYVE ÇAYI
<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>	<b>ÖĞLE MENÜ</b>
MERCİMEK ÇORBA	NANELİ YOĞURT ÇORBA	ACEM ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	DOMATES ÇORBA
PÜRELİ CİZBİZ KÖFTE	KURU FASULYE	MANTI GÜNÜ	TAZE FASULYE	NOHUTLU TAVUK PİLAV
MAKARNA	PIRİNÇ PİLAVI		BULGUR PİLAVI	AYRAN
AYRAN	MEYVE	DONDURMA	MEYVE	KREM ŞOKOLA
<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>	<b>SALATA BÜFE</b>
MEVSİM SALATA	MARUL	ROKA SALATA	MAKARNA SALATASI	ÇOBAN SALATA
YOĞURT	HAVUÇ	YOĞURT	YOĞURT	KIRMIZI LAHANA
HAVUÇ	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	GÖBEK MARUL	MARUL
ZYT BÖRÜLCE	CACIK	HAVUÇ	KIRMIZI LAHANA	HAVUÇ
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>
HAVUÇLU KEK-LİMONATA	BÖREK-AYRAN	ANNE KURABİYESİ-MEYVE SUYU	ETİMEK-LİMONATA	MEYVELİ YOĞURT-GRİSSİNİ

*"Renklerle Sağlıklı Beslenme Projemiz Trafik Işıkları  
Renklerine Göre Tasarlanmıştır"*



**KIRMIZI**; Yüksek kalorili ve besin değeri açısından düşük olan grup yiyecekler diye tanımlayabiliriz. Bu gruptaki yiyecekleri tüketirken durmayı bilmeliyiz. Oldukça kontrollü tüketilmesi önerilen yemekler içerir. Bu gruba örnek yemekler: ağır tatlılar, soslu kızartmalı yemekler, börekler vb...

**SARI**; Kalori seviyesi orta seviyede olan besin içeriği zengin olan grup yemekleri içerir. Mutlaka günde 1 pors. tüketilmesi önerilir. Buna örnek yemekler; çorba, etli/sebzeli ana yemekler gibi...

**YEŞİL**; Sağlıklı beslenmek için tüketimi önerilen, kalori değeri düşük ancak besin değeri yüksek yiyeceklerdir. Örnek: yoğurt, meyve vb...

**BEYAZ**; Masumiyetin rengi olan "beyaz" – yani renklendirilmemiş bölüm- yemek grupları ise tüketimi sınırsız ürünler olarak tanımlanmıştır. Yani istenildiği kadar tüketilebilir. Sebzeli salatalar bu gruptadır.