

**NAZMİ ARIKAN FEN BİLİMLERİ KIRKLARELİ OKULLARI KASIM AYI
YEMEK LİSTESİ**

Tarih	Toplam Kalori	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
01.11.2024 CUMA	1158 kcal	Tost, Beyaz Peynir, Domates, Salatalık, Zeytin, Ihlamur 424 kcal	Tavuk Suyu Çorbası, Kurufasulye, Arpa Şehriyeli Pilav, Turşu 528 kcal	Üzümlü Kek 196 kcal
04.11.2024 PAZARTESİ	1221 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Tereyağ, Bal, Salatalık, Çay 363 kcal	Domates Çorbası, Rosto Köfte, Patates Püresi, Ayrancık 577 kcal	Mozaik Pasta 281 kcal
05.11.2024 SALI	1169 kcal	Kaşar Peyniri, Domates, Salatalık, Tereyağ, Reçel, Süt 395 kcal	Mercimek Çorbası, Kıymalı Karnabahar, Peynirli Börek, Yoğurt 525 kcal	Tuzlu Kurabiye 249 kcal
06.11.2024 ÇARŞAMBA	1125 kcal	Üçgen Peynir, Simit, Zeytin, Havuç, Bal, Çay 427 kcal	Ezogelin Çorbası, Sulu Köfte, Erişte, Yoğurt 518 kcal	Meyve Tabağı 180 kcal
07.11.2024 PERŞEMBE	1124 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Omlet, Salatalık, Tahin Pekmez, Kuşburnu 392 kcal	Sebze Çorbası, Tavuk Sote, Spagetti, Salata 499 kcal	Muzlu Puding 233 kcal
08.11.2024 CUMA	1115 kcal	Beyaz Peynir, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Fındık Ezmesi, Orman Meyveli Çay 399 kcal	Tarhana Çorbası, Nohut, Pirinç Pilavı, Yoğurt 508 kcal	Poğaç 228 kcal
TATİL		TATİL	TATİL	TATİL
18.11.2024 PAZARTESİ	1207 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Domates, Bal, Tereyağ, Limonata 413 kcal	Mercimek Çorbası, Ev Yapımı Pizza, Ayrancık, Salata 567 kcal	Kurabiye 227 kcal
19.11.2024 SALI	1125 kcal	Beyaz Peynir, Yeşil Zeytin, Havuç, Tereyağ, Reçel, Süt 405 kcal	Düğün Çorbası, Taze Fasulye, Zerdeçalı Bulgur Pilavı, Yoğurt 524 kcal	Üzümlü Kek 196 kcal
20.11.2024 ÇARŞAMBA	1206 kcal	Krep, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Bal, Kuşburnu 415 kcal	Mantar Çorbası, Kadımbudu Köfte, Patates Püresi, Ayrancık 497 kcal	Sodalı Lokma 294 kcal
21.11.2024 PERŞEMBE	1142 kcal	Üçgen Peynir, Zeytin, Salatalık, Domates, Tereyağ, Meyve Çayı 366 kcal	Ezogelin Çorbası, Tirit Kebabı, Kuskus, Salata 596 kcal	Meyve Tabağı 180 kcal
22.11.2024 CUMA	1144 kcal	Beyaz Peynir, Zeytin, Yumurta, Havuç, Fındık Ezmesi, Papatya Çayı 393 kcal	Sebze Çorbası, Barbunya Yemeği, Yoğurt, Keşkül 556 kcal	Lokma 195 kcal

25.11.2024 PAZARTESİ	1246 kcal	Üçgen Peynir, Zeytin, Salatalık, Domates, Yumurtalı Ekmek, Kuşburnu 423 kcal	Brokoli Çorbası, Hamburger, Fırın Patates, Ayran 623 kcal	Karışık Kuruyemiş 200 kcal
26.11.2024 SALI	1170 kcal	Beyaz Peynir, Yeşil Zeytin, Domates,Havuç, Tereyağ, Ihlamur 399 kcal	Ezogelin Çorbası, Çıtır Karnabahar, Erişte,Yoğurt 536 kcal	Çilekli Puding 235 kcal
27.11.2024 ÇARŞAMBA	1164 kcal	Kaşar Peyniri, Zeytin, Domates, Tereyağ, Bal, Süt 415 kcal	Yayla Çorbası, Yeşil Mercimek, Bulgur Pilavı, Salata 490 kcal	Peynirli Börek 259 kcal
28.11.2024 PERŞEMBE	1136 kcal	Üçgen Peynir, Zeytin, Omlet, Tahin Pekmez, Havuç, Kuşburnu 363 kcal	Mercimek Çorbası, Fırın Tavuk, Erişte, Ayran 487 kcal	Damla Çikolatalı Kek 286 kcal
29.11.2024 CUMA	1200 kcal	Kaşar Peyniri, Yeşil Zeytin, Fırın Patates, Reçel, Domates, Ihlamur 423 kcal	Tavuk Suyu Çorbası, Patates Oturtma, Arpa Şehriye Pilavı, Turşu 552 kcal	3-2-1 Poğaçı 225 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.

*Tedarik sıkıntısı olduğunda menüde değişiklik olabilir, anlayışınız için teşekkür ederiz.

Diyetisyen Sude KARATAŞ

SUDE KARATAŞ
DİYETİSYEN
Sude KARATAŞ
Karakas Mh. Zincirlikuyu Cd. Eren Apt.
No: 13 İç Kapı No: 1 Merkez/ Kırklareli
V.D. KIRKLARELİ T.C. 52252286664
Cep: 0534 925 08 89

Diyetisyen