



## ADIGÜZEL EĞİTİM KURUMLARI EYLÜL YEMEK MENÜSÜ



11.09.2023 PAZARTESİ	12.09.2023 SALI	13.09.2023 ÇARŞAMBA	14.09.2023 PERŞEMBE	15.09.2023 CUMA
SABAH KAHVALTISI 393 kcal	SABAH KAHVALTISI 307 kcal	SABAH KAHVALTISI 382 kcal	SABAH KAHVALTISI 293 kcal	SABAH KAHVALTISI 393 kcal
Bahçe Tören Alanı Kaşarlı/Beyaz Peynirli Sandviç Mezve Suyu Süt	BİTKİ ÇAYI (15 kcal) BALLI KREP (150 kcal) BEYAZ PEYNİR (30 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	SÜT (122 kcal) KAŞARLI SICAK EKMEK (100 kcal) HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal) MENEMEN (106 kcal) BEYAZ PEYNİR (30 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) NUTELLA (100 kcal)	SÜT (122 kcal) SADE OMLET (101 kcal) KAŞAR PEYNİR (68 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1526 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1256 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1282 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1390 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1408 kcal
DOMATES ÇORBA (94 kcal) ET DÖNER (478 kcal) PİRİNÇ PİLAVI (283 kcal) MOZAIK PASTA (221 kcal) SALADBAR (450 kcal)	TELŞEHRİYE ÇORBA (190 kcal) TAVUK TANTUNİ (415 kcal) MAKARNA (141 kcal) MEYVE (60 kcal) SALADBAR (450 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (136 kcal) KABAK DOLMA (334 kcal) PAÇANGA BÖREĞİ (252 kcal) YOĞURT (110 kcal) SALADBAR (450 kcal)	SEBZE ÇORBA (88 kcal) KARIŞIK PİZZA (723 kcal) ZEYTİNYAĞLI FASÜLYE (73 kcal) AYRAN (56 kcal) SALADBAR (450 kcal)	TARHANA ÇORBA (182 kcal) İZMİR KÖFTE (192 kcal) PİRİNÇ PİLAVI (283 kcal) TRİLEÇE (301 kcal) SALADBAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 238 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 335 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 192 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 313 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 268 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal) ÇATAL KURABIYE (123 kcal)	SÜT (122 kcal) HAVUÇLU KEK (213 kcal)	MEYVE (60 kcal) ÇİKOLATA TOPLARI (132 kcal)	SÜT (122 kcal) EKLER PASTA (191 kcal)	LİMONATA (73 kcal) DEREOTLU PEYNIRLI POĞAÇA (195 kcal)
18.09.2023 PAZARTESİ	19.09.2023 SALI	20.09.2023 ÇARŞAMBA	21.09.2023 PERŞEMBE	22.09.2023 CUMA
SABAH KAHVALTISI 373 kcal	SABAH KAHVALTISI 329 kcal	SABAH KAHVALTISI 412 kcal	SABAH KAHVALTISI 293 kcal	SABAH KAHVALTISI 364 kcal
SÜT (122 kcal) SADE OMLET (101 kcal) KAŞAR PEYNİR (68 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal) PANKEK (182 kcal) BEYAZ PEYNİR (30 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) BAL (60 kcal)	SÜT (122 kcal) KAŞARLI SICAK EKMEK (100 kcal) HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal) MENEMEN (106 kcal) BEYAZ PEYNİR (30 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) NUTELLA (100 kcal)	SÜT (122 kcal) SADE OMLET (101 kcal) ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) BÖĞÜRTLEN REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1057 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1153 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1259 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1332 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1516 kcal
BROKOLİ ÇORBA (78 kcal) MİSKET KÖFTE (320 kcal) BULGUR PİLAVI (149 kcal) MEYVE (60 kcal) SALADBAR (450 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal) HAMBURGER (313 kcal) FİRİN PATATES (240 kcal) AYRAN (56 kcal) SALADBAR (450 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal) SEBZE GRATEN (268 kcal) KIYMALI KOL BÖREĞİ (195 kcal) VIŞNE KOMPOSTO (210 kcal) SALADBAR (450 kcal)	MİSİR ÇORBA (90 kcal) ETLİ NOHUT YEMEĞİ (285 kcal) ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (447 kcal) MEYVE (60 kcal) SALADBAR (450 kcal)	TARHANA ÇORBA (182 kcal) ÇİTİR TAVUK (529 kcal) MAKARNA (141 kcal) PROFİTEROL (214 kcal) SALADBAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 340 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 275 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 328 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 363 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 215 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal) SAKALLI POĞAÇA (225 kcal)	SÜT (122 kcal) ELMALI KURABIYE (153 kcal)	MEYVE (60 kcal) KAKOLU KEK (268 kcal)	SÜT (122 kcal) MİNİ PİZZA (241 kcal)	LİMONATA (73 kcal) PEYNIRLI SİMİT (142 kcal)
25.09.2023 PAZARTESİ	26.09.2023 SALI	27.09.2023 ÇARŞAMBA	28.09.2023 PERŞEMBE	29.09.2023 PERŞEMBE
SABAH KAHVALTISI 393 kcal	SABAH KAHVALTISI 307 kcal	SABAH KAHVALTISI 372 kcal	SABAH KAHVALTISI 293 kcal	SABAH KAHVALTISI 352 kcal
SÜT (122 kcal) ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal) KAŞAR PEYNİR (68 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) BAL (60 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal) BALLI KREP (150 kcal) BEYAZ PEYNİR (30 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	SÜT (122 kcal) SUCUKLU SICAK EKMEK (90 kcal) HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal) MENEMEN (106 kcal) BEYAZ PEYNİR (30 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) NUTELLA (100 kcal)	SÜT (122 kcal) SADE OMLET (101 kcal) KAŞAR PEYNİR (68 kcal) SİYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal) DOMATES&SALATALIK (20 kcal) AYVA REÇELİ (20 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1130 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1076 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1385 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1102 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1458 kcal
EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal) ETLİ BEZELYE YEMEĞİ (201 kcal) PİRİNÇ PİLAVI (283 kcal) MEYVE (60 kcal) SALADBAR (450 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (136 kcal) TAVUK DÖNER DÜRÜM (309 kcal) ZEYTİNYAĞLI SARMA (125 kcal) AYRAN (56 kcal) SALADBAR (450 kcal)	YAYLA ÇORBA (140 kcal) İZGARA KÖFTE & FİRİN PATATES (390 kcal) PİRİNÇ PİLAVI (283 kcal) SUPANGLE (122 kcal) SALADBAR (450 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal) HÜNKAR BEĞENDİ (347 kcal) BULGUR PİLAVI (149 kcal) CACIK (62 kcal) SALADBAR (450 kcal)	DÜĞÜN ÇORBA (138 kcal) ETLİ BARBUNYA YEMEĞİ (413 kcal) FİRİN MAKARNA (266 kcal) EKLER PASTA 191 (kcal) SALADBAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 234 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 302 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 227 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 409 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 196 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal) ÜZÜMLÜ KURABIYE (119 kcal)	SÜT (122 kcal) HAVUÇ TOPLARI (180 kcal)	MEYVE (60 kcal) KANDİL SİMİDİ (167 kcal)	SÜT (122 kcal) BROWNİ KEK (287 kcal)	LİMONATA (73 kcal) TUZLU KURABIYE (123 kcal)



SALADBAR ÜRÜNLERİ MEVSİMİNE UYGUN SALATA ÇEŞİTLERİ&YEŞİLLİK&ZEYTİNYAĞLI ÜRÜNLER İÇERMEKTEDİR.  
SALADBAR İÇİN GÜNLÜK TOPLAM KALORİ "450 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.  
TÜM İÇİCEKLER MUTFAK ALANIMIZDA EL YAPIMI OLARAK ÜRETİLMEKTEDİR.  
ÖĞÜNLERE EKLENEN EKMEK KALORİYE DAHİL EDİLMEMEKTEDİR.  
MEYVELER MEVSİMİNE UYGUN OLARAK SUNULMAKTA VE MEYVE ÇEŞİTLERİ "60 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTA DİR.

