

DIYETİSYEN REŞİDE  
EZGİ MUMCU



ETKİ OKULLARI KASIM AYI MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	CAL	ÖĞLEN	CA	İKİNDİ	CAL
01/11/2019 CUMA	SİMİT; LABNE PEYNİR, ZEYTİN, BAL, SÖĞÜŞ SEBZE	390	MERCİMEKLİ-ERİŞTELI ÇORBA	188		200
			ZEYTİN YAĞLI PIRASA	183	DERE OTLU POĞAÇA	
	SÜT	120	BULGUR PİLAVI- AYRAN	262		
04/11/2019 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, SALATALIK, HAVUÇ	321	FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBA	120	EV POĞAÇASI	203
			KIYMALI MERCİMEK	257	KUŞBURNU	
	SÜT	120	MAKARNA-YOĞURT	251		
05/11/2019 SALI	ÖRGÜ PEYNİR, ZEYTİN, HAVUÇ, YEŞİLLİK, BAL, TEREYAĞ	275	SEBZE ÇORBASI	114		183
			KÖFTE	280	MEYVE-KURUYEMİŞ	
	SÜT	120	YILDIZ ŞEHRİYELİ PİLAV-AYRAN	227		
06/11/2019 ÇARŞAMBA	PATATESLİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, KAŞAR PEYNİRİ, TAHİN-PEKMEZ	331	ZERDEÇALLI MERCİMEK ÇORBA	130		150
			KAPUSKA-YOĞURT İLE	228	EV GALETASI	
	SÜT	120	MAKARNA	141	IHLAMUR	
07/11/2019 PERŞEMBE	HAŞ. YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, BAL, TEREYAĞI, ZEYTİN, SALATALIK, HAVUÇ	270	ZENCEFİLLİ BALKABAĞI ÇORBA	100		159
			HİNDİ SOTE	275	SUPANGLE	
	SÜT	120	BUHARDA BRÜKSEL LAHANASI, KARNABAHAAR, BROKOLİ-AYRAN	145		

*(Handwritten signature)*

08/11/2019 CUMA	MENEMEN, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, KIRMIZI BİBER DİLİMLERİ, KURU ÜZÜM	342	TARHANA ÇORBA	120	MEYVE-KURUYEMİŞ	183
	SÜT	120	TEREYAĞLI YOĞURTLU MANTI	322		
				MEVSİM SALATA-AYRAN	70	
11/11/2019 PAZARTESİ	KAŞAR PEYNİRLİ OMLET, BAL, TEREYAĞ, SALATALIK, HAVUÇ DİLİMLERİ	325	KABAK ÇORBA	70	HURMALI KEK	180
	SÜT	120	KIYMALI NOHUT	180		
				PİRİNÇ PİLAVI-CACIK	227	IHLAMUR
12/11/2019 SALI	PATATESLİ POĞAÇA, BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN-PEKMEZ	382	ŞEHRİYE ÇORBA	136	MUHALLEBİ	233
	SÜT	120	KARNABAHAAR GRATEN	213		
				KUSKUS-AYVA KOMPOSTO	250	
13/11/2019 ÇARŞAMBA	HAŞ. YUMURTA, TOPIK PEYNİR, YEŞİLLİK, ZEYTİN, REÇEL, TEREYAĞ	225	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBA	177	MEYVE SALATASI	150
	SÜT	120	HASANPAŞA KÖFTE	228		
				MAKARNA-AYRAN	198	
14/11/2019 PERŞEMBE	MENEMEN, BEYAZ PEYNİR, BAL, TEREYAĞI, YEŞİLLİK	377	SÜT ÇORBASI	140	BAL KABAKLI PUDİNG	117
	SÜT	120	ETLİ ORMAN KEBABI	256		
				BULGUR PİLAVI-YOĞURT	259	
15/11/2019 CUMA	PEYNİRLİ POĞAÇA, GÜN KURUSU, CEVİZ İÇİ, TAHİN-PEKMEZ	396	EZOĞELİN ÇORBA	120	MEYVE-KURUYEMİŞ	183
	SÜT	120	HİNDİ DÖNER	312		
				ERİŞTE-AYVA KOMPOSTO	228	

18/11/2019 PAZARTESİ	<b>TATİL</b>				
19/11/2019 SALI	<b>TATİL</b>				
20/11/2019 ÇARŞAMBA	<b>TATİL</b>				
21/11/2019 PERŞEMBE	<b>TATİL</b>				
22/11/2019 CUMA	<b>TATİL</b>				
25/11/2019 PAZARTESİ	OMLET, KAŞAR PEYNİRİ, ZEYTİN, BAL, SALATALIK, KIRMIZI BİBER	256	YAYLA ÇORBA	100	210
			ETLİ NOHUT	285	HAVUÇLU KEK
			PİRİNÇ PİLAVI-CACIK	227	
	SÜT	120			IHLAMUR

26/11/2019 SALI	AÇMA, TOPIK PEYNİR, ZEYTİN, SALATALIK, HAVUÇ	120	ŞEHİRİYE ÇORBA	136	MEYVE-KURUYEMİŞ	183
			PATLICAN OTURTMA	210		
			BULGUR PİLAVI-YOĞURT	259		
	SÜT					
27/11/2019 ÇARŞAMBA	KAŞAR PEYNİRLİ OMLET, YEŞİL ZEYTİN, KURU ÜZÜM, YEŞİLLİK	120	DOMATES ÇORBA	120	PEYNİRLİ KANEPE	121
			KIYMALI KAPUSKA	228		
			SOSLU MAKARNA-AYRAN	210		
	SÜT					
28/11/2019 PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, CEVİZ, BAL, SALATALIK, BİBER	120	BROKOLİ ÇORBA	60	ÇATAL	192
			HİNDİ ETİ İLE KABAK KALYE	256		
			BULGUR PİLAVI-AYVA KOMPOSTO	239		
	SÜT				LABNE	
29/11/2019 CUMA	SEBZELİ OMLET, KAŞAR PEYNİRİ, ZEYTİN, SÖĞÜŞ SEBZE	120	ZERDEÇALLI MERCİMEK ÇORBA	130	HAVUÇLU KURABIYE	153
			MANTI-YOĞURT İLE	322		
			MEVSİM SALATA	60		
	SÜT				IHLAMUR	

Dyt. R. Ezgi MUMCU

ÇORBALARIN TERBİYESİ YOĞURT VE YUMURTA KULLANILARAK YAPILMAKTADIR.

Reside Ezgi  
D. N: 757  
Mumcu