

AK Okulları Ortaokulları SALGINLA YERLEŞKESİ		AK OKULLARI ATAŞEHİR YERLEŞKESİ OCAK AYI MENÜSÜ				APLUS AMERİKAN KÜLTÜR OKULLARI ORTAOKULLARI	
TARİH	SABAHA	ÖĞLE YEMEĞİ				İKİNDİ	
02 Ocak 2017 Pazartesi	H.YUMURTA,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,BAL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	MERCİMEK ÇORBASI (SÜZME)	ARAP KÖFTE (ISPANAK T.)	MAKARNA (NAP SOSLU)	YOĞURT	MEVSİM MEYVE-SÜT	
		72 kkal	390 kkal	205 kkal	99 kkal	174 kkal	
03 Ocak 2017 Salı	TOST,KREM PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,TEREYAĞ,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	TARÇINLI KURABİYE-SÜT	
		100 kkal	275 kkal	230 kkal	99 kkal	289 kkal	
04 Ocak 2017 Çarşamba	H.YUMURTA ,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,REÇEL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	TARHANA ÇORBASI	USKUMRU IZGARA	PATATES SALATASI	TAHİNLİ KABAK TATLI	PEYNİRLİ POĞAÇA-EV YAPIMI LİMONATA	
		100 kkal	330 kkal	171 kkal	343 kkal	263 kkal	
05 Ocak 2017 Perşembe	NUTELLA EKMEK,KAŞAR PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,TEREYAĞ,REÇEL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	SEBZE EZME ÇORBASI	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN	MOZAIK PASTA-SÜT	
		94 kkal	268 kkal	388 kkal	82 kkal	335 kkal	
06 Ocak 2017 Cuma	SİMİT,KREM PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,BAL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	ŞEHRİYE ÇORBASI	SAHAN KÖFTE (PÜRELİ)	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	MEVSİM MEYVE	MINİ PIZZA-AYRAN	
		104 kkal	379 kkal	274 kkal	60 kkal	136 kkal	
09 Ocak 2017 Pazartesi	H.YUMURTA,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,BAL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	EZOĞELİN ÇORBA	TAS KEBABI (PÜRELİ)	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA	AYRAN	MUFFİN KEK-SÜT	
		147 kkal	336 kkal	26 kkal	82 kkal	419 kkal	
10 Ocak 2017 Salı	TOST,KREM PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,TEREYAĞ,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	TUTMAÇ ÇORBA	KIYMALI ISPANAK(YOĞURT İLE)	KUSKUS	MEVSİM MEYVE	MUHALLEBİ	
		110 kkal	200 kkal	346 kkal	60 kkal	206 kkal	
11 Ocak 2017 Çarşamba	H.YUMURTA ,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,REÇEL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	BROKOLİ ÇORBASI	HİNDİ TANDIR	MAKARNA	YOĞURT	PEYNİRLİ POĞAÇA-EV YAPIMI LİMONATA	
		80 kkal	376 kkal	220 kkal	99 kkal	263 kkal	
12 Ocak 2017 Perşembe	KAŞAR PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,TEREYAĞ,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	SEBZE ÇORBA	MANTI	BARBUNYA PİLAKİ	MEVSİM MEYVE	HAVUÇLU KEK-SÜT	
		94 kkal	476 kkal	105 kkal	60 kkal	282 kkal	
13 Ocak 2017 Cuma	SİMİT,KREM PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,BAL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	TOYGA ÇORBA	SEBZELİ KÖFTE	ISPANAKLI GÜLBÖREĞİ	YOĞURT	ISLAK KEK -SÜT	
		102 kkal	216 kkal	220 kkal	99 kkal	304 kkal	
16 Ocak 2017 Pazartesi	H.YUMURTA,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,BAL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	MERCİMEK ÇORBA	HİNDİ KAVURMA	PIRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	MUZ-SÜT	
		72 kkal	310 kkal	388 kkal	99 kkal	187 kkal	
17 Ocak 2017 Salı	TOST,KREM PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,TEREYAĞ,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	YAYLA ÇORBASI	NOHUT	MAKARNA (PEYNİRLİ)	MEVSİM MEYVE	HAVUÇLU KEK-SÜT	
		110 kkal	278 kkal	115 kkal	60 kkal	282 kkal	
18 Ocak 2017 Çarşamba	H.YUMURTA ,BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,REÇEL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	ŞEHRİYE ÇORBASI	TAS KEBABI(PÜRELİ)	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	MEVSİM MEYVE-SÜT	
		104 kkal	336 kkal	230 kkal	99 kkal	174 kkal	
19 Ocak 2017 Perşembe	NUTELLA EKMEK,KAŞAR PEYNİR,YEŞİL ZEYTİN,TEREYAĞ,REÇEL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	TARHANA ÇORBASI	KIYMALI KARNİBAHAR GRATEN	SU BÖREĞİ (PEYNİRLİ)	YOĞURT	DOĞUM GÜNÜ PASTASI	
		100 kkal	253 kkal	344 kkal	99 kkal	255 kkal	
20 Ocak 2017 Cuma	SİMİT,KREM PEYNİR,SİYAH ZEYTİN,TEREYAĞ,BAL,HAVUÇ,CEVİZ,FINDIK,SÜT	EZOĞELİN ÇORBA	HARMBURGER (PARMAK PATATES)	YEŞİL SALATA	AYRAN	PEYNİRLİ POĞAÇA-EV YAPIMI LİMONATA	
		147 kkal	350 kkal	40 kkal	82 kkal	263 kkal	

Gülden CÖMERT
APLUS DİYETİSYEN

Sevda ETYEMEZ
SORUMLU VETERİNER HEKİM

Meral BİLGİN
KURUMLAR MÜDÜRÜ

Nevin GÜRAKAN
OKUL HEMŞİRESİ