

# PANSİYONLU OKUL OCAK AYI ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	İKİNDİ
1 OCAK 2023 PAZARTESİ	Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Zeytin (yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Simit Süt	Havuç çorbası Soslu karışık kızartma Yoğurt Meyve	Havuç çorbası Tavuk yahni Pirinç pilavı Mevsim salata	Muz Elma
2 OCAK 2023 SALI	Sahanda yumurta Üçgen peynir Zeytin (siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Kaşarlı tost Açık çay	Yeşil mercimek yemeği Milföy börek Cacık Meyve	Ezogelin çorbası Kıymalı sebze yemeği Cevizli erişte Sütlü tatlı	Simit Çay
3 OCAK 2023 ÇARŞAMBA	Omlet Kaşar peyniri Zeytin (yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Patates kızartması (fırında) Ihlamur çayı	Mercimek çorbası İmambayıldı Pirinç pilavı Haydari	Mercimek çorbası Mantarlı et sote Peynirli makarna Patlıcan salatası	Bisküvi Süt
4 OCAK 2023 PERŞEMBE	Lor peynirli krep Beyaz peynir Zeytin (siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Kuru kayısı Süt	Un çorbası Fırında tavuk baget Bulgur pilavı Lahana salatası	Un çorbası Kıymalı sebze yemeği Soslu spagetti Yoğurt	Kalem böreği Ayrar
5 OCAK 2023 CUMA	Tuzlu pankek Üçgen peynir Zeytin (yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Ceviz Açık çay	Tarhana çorbası Kuru fasulye yemeği Pirinç pilavı Turşu	Tarhana çorbası Karnabahar graten Domatesli bulgur pilavı Haydari	Portakal Patlamış mısır
6 OCAK 2023 CUMARTESİ	Beyaz peynirli sandviç Zeytin (siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Fındık Kuru üzüm Ihlamur çayı	Kıymalı sebze yemeği Peynirli börek Ayrar Meyve	Domates çorbası Tavuk şinitel Soslu makarna Karışık salata	Bisküvi Çay
7 OCAK 2023 PAZAR	Kaşar peyniri Zeytin (yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Yumurtalı ekmek Ceviz Süt	Analıkızlı çorbası Patatesli havuçlu bezelye Kuskus pilavı Yoğurt	Arap Tava Pirinç Pilavı Lahana salatası Meyve	Simit Ayrar

YAZILAN MENÜDE MEYVE SEBZELERİ MALİYET OLARAK UYGUN OLANLARDAN TERCİH EDİP DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

8 OCAK 2023 PAZARTESİ	Peynirli milföy börek Zeytin (siyah) Bal-tereyağı Söğüş sebze Ceviz Taze meyve Meyve çayı	Mercimek çorbası Balık Piyaz İrmik Helvası	Mercimek çorbası Tavuklu sebze sote Meyhane pilavı Haydari	Tam tahıllı galeta Ayran
9 OCAK 2023 SALI	Menemen Beyaz peynir Zeytin (yeşil) Bal-tereyağı Simit Kuru kayısı Açık çay	Nohut yahnisi Cevizli erişte Cacık Meyve	Tavuk suyu çorbası Kıymalı sebze yemeği Bulgur pilavı Yoğurt	Meyve Kuruyemiş
10 OCAK 2023 ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta Krem peynir Fırında patates Zeytin (siyah) Söğüş sebze Taze meyve Fındık ezmesi Süt	Karışık sebze türlü Mısırlı pirinç pilavı Mevsim salata Ayran	İzmir köfte Peynirli makarna Kış salatası İrmik helvası	Kek Ihlamur çayı
11 OCAK 2023 PERŞEMBE	Kaşar peynirli tost Haşlanmış yumurta Zeytin (yeşil) Reçel-tereyağ Söğüş sebze Kuru üzüm Ihlamur çayı	Domates çorbası Tavuklu acem pilavı Turşu Meyve	Domates çorbası Musakka Bulgur pilavı Lahana salatası	Sandviç (peynir, domates, yeşillik)
12 OCAK 2023 CUMA	Sahanda yumurta Üçgen peynir Zeytin (siyah) Söğüş sebze Simit Taze meyve Fındık Açık çay	Tutmaç çorbası Patates mütver Haydari Şekerpare	Tutmaç çorbası Zeytinyağlı sebze yemeği Arpa şehriye pilavı Yoğurt	Meyve Kefir
13 OCAK 2023 CUMARTESİ	Lor peynirli krep Beyaz peynir Zeytin (yeşil) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Ceviz Süt	Domates çorbası Kıymalı karnabahar yemeği Peynirli makarna Meyve	Domates çorbası Tavuk kavurma Karışık kızartma Havuç tarator	Kuru üzüm Leblebi
14 OCAK 2023 PAZAR	Patatesli yumurta Kaşar peynir Zeytin (siyah) Söğüş sebze Kuru yemiş Kuru meyve Poğaç Açık çay	Patates çorbası Yumurtalı ıspanak Soslu spagetti Yoğurt	Patates çorbası Çoban kavurma Bulgur pilavı Akdeniz salatası	Bisküvi Süt
15 OCAK 2023 PAZARTESİ	Kalem böreği Haşlanmış yumurta Krem peynir Zeytin (yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Ihlamur çayı	Zeytinyağlı sebze yemeği Peynirli börek Ayran Meyve	Mercimek çorbası Tavuk döner Pirinç pilavı Mevsim salata	Elma Kraker



16 OCAK 2023 SALI	Çingene pilavı Omlet Zeytin(siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Açma Süt	Nohut tava Bulgur pilavı Ispanak borani Sütlü tatlı	Kıymalı sebze yemeği Milföy börek Yoğurt Hoşaf	Kaşar peynirli sandviç Çay
17 OCAK 2023 ÇARŞAMBA	Pişi Haşlanmış yumurta Lor peynir Zeytin( yeşil) Söğüş(sebze) Tahin-pekmez Açık çay	Ezogelin çorbası Karnabahar kızartma Haydari Meyve	Ezogelin çorbası Tas kebabı Erişte Kış salatası	Kuru üzüm Leblebi
18 OCAK 2023 PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta Zeytin(siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Ekmek pizza Kuru meyve Süt	Fırında tavuk but Pirinç pilavı Mevsim salata Meyve	Kıymalı bezelye yemeği Bulgur pilavı Ayran Şekerpare	Meyve Kuruyemiş
19 OCAK 2023 CUMA	Pankek Beyaz peynir Zeytin( yeşil ve siyah) Tahin-pekmez Söğüş sebze Ihlamur çayı	Mahluta çorbası Havuçlu barbunya yemeği Peynirli makarna Yoğurt	Mahluta çorbası Tepsiköfte Patates püresi Havuç salatası	Tam tahıllı galeta Çay
20 OCAK 2023 CUMARTESİ	Omlet Kaşar peyniri Zeytin( yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Patates kızartması (fırında) Açık çay	Domates çorbası Kıymalı patlıcan dolma Yoğurt Meyve	Domates çorbası Sebzeli piliç güveç Bulgur pilavı Ayran	Muz Süt
21 OCAK 2023 PAZAR	Sahanda yumurta Üçgen peynir Zeytin( siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Kaşarlı tost Süt	Tarhana çorbası Karnabahar graten Soslu makarna Turşu	Tarhana çorbası Orman kebabı Müceddere pilavı Kırmızı lahana salatası	Meyve Kuruyemiş
22 OCAK 2023 PAZARTESİ	Peynirli milföy börek Zeytin( yeşil) Bal-tereyağı Söğüş sebze Ceviz Taze meyve Meyve çayı	Mercimek çorbası Ekşili köfte Kaşık soslu kızartma Yoğurt	Mercimek çorbası Tavuk sote Pirinç pilavı Karışık salata	Sandviç (peynir, domates, yeşillik)
23 OCAK 2023 SALI	Menemen Beyaz peynir Zeytin( siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Kuru kayısı Açık çay	Yeşil mercimek yemeği Erişte Cacık Meyve	Havuç çorbası Yumurtalı pırasa Bulgur pilavı Turşu	Simit Çay

24 OCAK 2023 ÇARŞAMBA	Çingene pilavı Omlet Zeytin(yeşil) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Açma Süt	Düğün çorbası Zeytinyağlı sebze yemeği Peynirli makarna Yoğurt	Çiftlik kebabı Arpa şehriye pilavı Lahana salatası Meyve	Bisküvi Süt
25 OCAK 2023 PERŞEMBE	Pişi Haşlanmış yumurta Lor peynir Zeytin(siyah) Söğüş(sebze) Tahin-pekmez Açık çay	Tavuk şinitel Soslu spagetti Ayran Meyve	Kıymalı sebzeli yemeği Peynirli börek Yoğurt Hoşaf	Portakal Patlamış mısır
26 OCAK 2023 CUMA	Haşlanmış yumurta Zeytin(siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Ekmek pizza Kuru meyve Süt	Kuru fasulye Bulgur pilavı Turşu Sütlü tatlı	Ezogelin çorbası Kadınbuduk köfte Karışık kızartma Tarator	Kalem böreği Ayran
27 OCAK 2023 CUMARTESİ	Pankek Beyaz peynir Zeytin( yeşil) Tahin-pekmez Söğüş sebze Taze meyve Ihlamur çayı	Kıymalı sebze yemeği Erişte Cacık Meyve	Sebze çorbası Fırın tavuk but Pirinç pilavı Karışık salata	Kuru üzüm Leblebi
28 OCAK 2023 PAZAR	Omlet Kaşar peyniri Zeytin (siyah) Bal-tereyağı Söğüş sebze Patates kızartması (fırında) Açık çay	Mahluta çorbası Zeytinyağlı sebze yemeği Peynirli makarna Yoğurt	Mahluta çorbası İslim kebabı Bulgur pilavı Lahana salatası	Helva Ekmek
29 OCAK 2023 PAZARTESİ	Sahanda yumurta Üçgen peynir Zeytin (yeşil) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Kaşarlı tost Süt	Et sote Erişte Mevsim salatası Meyve	Yeşil mercimek çorbası Tavuk kavurma Fırın patates Haydari	Kuruyemiş Kuru meyve
30 OCAK 2023 SALI	Peynirli milföy börek Zeytin (siyah) Bal-tereyağı Söğüş sebze Ceviz Taze meyve Meyve çayı	Domates çorbası Nohut yemeği Müceddere pilavı Turşu	Domates çorbası Kıymalı sebze yemeği Bulgur pilavı Yoğurt	Meyve Kraker
31 OCAK 2023 ÇARŞAMBA	Menemen Beyaz peynir Zeytin (siyah) Reçel-tereyağı Söğüş sebze Kuru kayısı Açık çay	Zeytinyağlı sebze yemeği Peynirli börek Ayran Meyve	Tarhana çorbası Macar gulaş Pirinç pilavı Kış salatası	Sigaraböreği Çay