

EYLÜL- EKİM AYI KAHVALTI LİSTESİ

19.09.2022	Gramaj	20.09.2022	Gramaj	21.09.2022	Gramaj	22.09.2022	Gramaj	23.09.2022	Gramaj	24.09.2022	Gramaj	25.09.2022	Gramaj
***Açma/Poğaç	1 adet	Sucuklu Yumurta	1 adet L boy yumurta+ 25 g sucuk	Gül Böreği	120 g	Patates Kızartması	150 g	Haşlanmış Yumurta	1 adet L boy	Simit	1 adet	Menemen	150 g
Krem Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Labne Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Kaşar Peynir	40 g	Üçgen Peynir	12,5 g	Beş Peynir	40 g
**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	Salam (pilic)	35 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g
Helva	20 g	Sürülebilir Çikolata	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g	Kek	50 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g
Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek	
500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su	
****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı	
26.09.2022	Gramaj	27.09.2022	Gramaj	28.09.2022	Gramaj	29.09.2022	Gramaj	30.09.2022	Gramaj	1.10.2022	Gramaj	2.10.2022	Gramaj
Tepsi Böreği	120 g	Yağda Yumurta	1 adet L boy	Patates Kızartması	150 g	***Açma/Poğaç	1 adet	Haşlanmış Yumurta	1 adet L boy	Menemen	150 g	Sosisli Patates Kızartması	150 g
Labne Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Kaşar Peynir	40 g	Üçgen Peynir	12,5 g	Beş Peynir	40 g	Krem Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g
**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	Salam (pilic)	35 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g
Sürülebilir Çikolata	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g	Bal+Tereyağ	20 g+10 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g	Helva	20 g
Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek	
500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su	
****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı	
3.10.2022	Gramaj	4.10.2022	Gramaj	5.10.2022	Gramaj	6.10.2022	Gramaj	7.10.2022	Gramaj	8.10.2022	Gramaj	9.10.2022	Gramaj
Simit	1 adet	Haşlanmış Yumurta	1 adet L boy	Patates Kızartması	150 g	Yumurtalı Patates	150 g	***Açma/Poğaç	1 adet	Sucuklu Yumurta	1 adet L boy yumurta+ 25 g sucuk	Karışık Pizza	200 g
Üçgen Peynir	12,5 g	Beş Peynir	40 g	Labne Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Kaşar Peynir	40 g	Beş Peynir	40 g	Krem Peynir	20 g
**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	Salam (pilic)	35 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g
Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel+Tereyağ	20 g+10 g	Sürülebilir Çikolata	20 g	Tahinli Pekmez	20 g	Reçel	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Sürülebilir Çikolata	20 g
Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek	
500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su	
****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı	
10.10.2022	Gramaj	11.10.2022	Gramaj	12.10.2022	Gramaj	13.10.2022	Gramaj	14.10.2022	Gramaj	15.10.2022	Gramaj	16.10.2022	Gramaj
Menemen	150 g	Patates Krokot	4 adet	Simit	1 adet	Peynirli Omlet	30 g beyaz peynir+ 1 adet L boy yumurta	Kalem Böreği	120 g	Sosis Kokteyl	100 g	Haşlanmış Yumurta+Haşlanmış Patates	1 adet L boy yumurta+ 150 g patates
Labne Peynir	20 g	Krem Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Üçgen Peynir	12,5 g	Krem Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Kaşar Peynir	40 g
**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	Salam (pilic)	35 g
Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g+10 g	Sürülebilir Çikolata	20 g	Tahinli Pekmez	20 g	Reçel	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g
Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek	
500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su	
****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı	
17.10.2022	Gramaj	18.10.2022	Gramaj	19.10.2022	Gramaj	20.10.2022	Gramaj	21.10.2022	Gramaj	22.10.2022	Gramaj	23.10.2022	Gramaj
Simit	1 adet	Menemen	150 g	Tepsi Böreği	120 g	Patates Kızartması	150 g	Haşlanmış Yumurta	1 adet L boy	Sucuklu Yumurta	1 adet L boy yumurta+ 25 g sucuk	***Açma/Poğaç	1 adet
Üçgen Peynir	12,5 g	Beş Peynir	40 g	Labne Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Kaşar Peynir	40 g	Beş Peynir	40 g	Krem Peynir	20 g
**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	Salam (pilic)	35 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g
Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g	Kek	50 g	Sürülebilir Çikolata	20 g	Helva	20 g
Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek	
500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su	
****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı	
24.10.2022	Gramaj	25.10.2022	Gramaj	26.10.2022	Gramaj	27.10.2022	Gramaj	28.10.2022	Gramaj	29.10.2022	Gramaj	30.10.2022	Gramaj
Yumurtalı Ekmek	2 adet	Sosisli Patates Kızartması	150 g	***Açma/Poğaç	1 adet	Gül Böreği	120 g	Yağda Yumurta	1 adet L boy	Patates Kızartması	150 g	Simit	1 adet
Labne Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Labne Peynir	20 g	Krem Peynir	20 g	Beş Peynir	40 g	Kaşar Peynir	40 g	Üçgen Peynir	12,5 g
**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	Salam (pilic)	35 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g	**Siyah/Yeşil Zeytin	30 g
Bal	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Helva	20 g	Sürülebilir Çikolata	20 g	Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g	Reçel	20 g	Bal+Tereyağ	20 g+ 10 g
Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek		Çeyrek Ekmek	
500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su		500 ml Su	
****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı		****Çay/Bitki Çayı	
31.10.2022	Gramaj												
Haşlanmış Yumurta	1 adet L boy												
Beş Peynir	40 g												
Salam (pilic)	35 g												
Mevsim Sebzeleri Söğüş	100 g												
Çeyrek Ekmek													
500 ml Su													
****Çay/Bitki Çayı													

*Süt, Ayran, Meyve Suyu paketlenmiş olarak Al Götür Menüde verilecektir. Öğrenci istediği çeşitten sadece birini alacaktır.

**Siyah/Yeşil Zeytin verilen günlerde her iki çeşit de bulundurulacaktır. Öğrenci istediği çeşitten sadece birini alacaktır.

***Açma/Poğaç verilen günlerde her iki çeşit de bulundurulacaktır. Öğrenci istediği çeşitten sadece birini alacaktır.

****Çay/Bitki Çayından her ikisi de bulundurulacaktır. Öğrenci istediği çeşitten sadece birini alacaktır.

AL GÖTÜR MENÜ

1 adet Soğuk Sandviç (Sandviç Ekmegi)+50 g Kaşar veya 70 g Beş Peynir+ Söğüş+Yeşillik

*1 adet Süt (200 ml)/Meyve Suyu (200 ml)/Ayran (300 ml)

1 adet 500 ml Su