



ADIGÜZEL EĞİTİM KURUMLARI
www.adiguzel.k12.tr

NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

1.04.2024	2.04.2024	3.04.2024	4.04.2024	5.04.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	İSTE PİŞİRİN
	SABAH KAHVALTISI 393 kcal	SABAH KAHVALTISI 275 kcal	SABAH KAHVALTISI 264 kcal	SABAH KAHVALTISI 367 kcal
	SÜT (122 kcal)	BITKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BITKİ ÇAYI (15 kcal)
	ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	PANKEK (182 kcal)
	KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	KAŞAR PEYNİR (68 kcal)
	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	BAL (60 kcal)
	ÖĞLE YEMEĞİ 1125 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1458 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1185 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1518 kcal
	SÜZME MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBA (190 kcal)	DÜĞÜN ÇORBA (138 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)
	TAS KEBABI (280 kcal)	TAVUK BAGET (375 kcal)	PIZZA (241 kcal)	İZGARA KÖFTE&PATATES KIZARTMASI (390 kcal)
RESMİ TATİL	BULGUR PILAVI (149 kcal)	KARNABAHAİR KIZARTMA (300 kcal)	PATATES KIZARTMASI (300 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)
	YOĞURT (110 kcal)	GÜLLAÇ (143 kcal)	AYRAN (56 kcal)	TRİLEÇE (301 kcal)
	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
	İKİNCİ KAHVALTISI 310 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 254 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 293 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 342 kcal
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)
	PEYNİRLİ POĞAÇA (195 kcal)	ÇİKOLATA TOPLARI (132 kcal)	ÜZÜMLÜ KEK (220 kcal)	BROWNİ (220 kcal)
8.04.2024	9.04.2024	10.04.2024	11.04.2024	12.04.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL
15.04.2024	16.04.2024	17.04.2024	18.04.2024	19.04.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	JAPONYA GÜNÜ
SABAH KAHVALTISI 423 kcal	SABAH KAHVALTISI 279 kcal	SABAH KAHVALTISI 273 kcal	SABAH KAHVALTISI 254 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal
SÜT (122 kcal)	BITKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BITKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	BALLI KREP (150 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	JAPON USULÜ SUCUKLU RULD YUMURTA
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
HELVA (109 kcal)	BAL (20 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1142 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1084 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1065 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1161 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1551 kcal
MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBA (190 kcal)	TARHANA ÇORBA (182 kcal)	RAMEN ÇORBASI (200 kcal)
PILAV ÜSTÜ TAVUK DÖNER (500 kcal)	MANTI (350 kcal)	BEZELE YEMEĞİ (146 kcal)	KADINBUDU KÖFTE (203 kcal)	TEMPURA (529 kcal)
	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE (80 kcal)	BULGUR PILAVI (149 kcal)	FİRİN MAKARNA (266 kcal)	GOHAN (283 kcal)
AYRAN (56 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	CACIK (130 kcal)	SUPANGLE	YOKAN (89 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNCİ KAHVALTISI 336 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 366 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 403 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 275 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 272 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜT (122 kcal)
MOZAIK PASTA (221 kcal)	PİŞİ (244 kcal)	SADE AÇMA (330 kcal)	ELMALI TURTA (153 kcal)	DANGO (150 kcal)
22.04.2024	23.04.2024	24.04.2024	25.04.2024	26.04.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI 286 kcal	SABAH KAHVALTISI 446 kcal	SABAH KAHVALTISI 275 kcal	SABAH KAHVALTISI 264 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal
BITKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	BITKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BITKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	PANKEK (182 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	PATATESLİ OMLETT (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
BAL (60 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 990 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1321 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1321 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1297 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1317 kcal
MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBASI (190 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBASI (190 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	TARHANA ÇORBA (182 kcal)
BALIK PANE (224 kcal)	ROSTO KÖFTE (338 kcal)	ROSTO KÖFTE (338 kcal)	TAVUK TANTUNİ (415 kcal)	NOHUZ YEMEĞİ (285 kcal)
PATATES HAŞLAMA (71 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	ELMA DİLİM PATATES (240 kcal)	SEHRİVELİ PİRİNÇ PILAVI (290 kcal)
HELVA (109 kcal)	MEYVE (60 kcal)	MEYVE (60 kcal)	AYRAN (56 kcal)	YOĞURT (110 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNCİ KAHVALTISI 292 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 290 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 270 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 264 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 335 kcal
SÜT (122 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLAÇ (270 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)
SADE POĞAÇA (170 kcal)			EKLER PASTA (191 kcal)	HAVUÇLU KEK (213 kcal)
29.04.2024	30.04.2024			
PAZARTESİ	SALI			
SABAH KAHVALTISI 286 kcal	SABAH KAHVALTISI 446 kcal			
BITKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)			
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	PANKEK (182 kcal)			
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)			
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)			
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)			
BAL (60 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)			
ÖĞLE YEMEĞİ 1408 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1394 kcal			
SEBZE ÇORBA (88 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)			
TAVUKLU SANDAL SEFASI (320 kcal)	HÜNKAR BEĞENDİ (405 kcal)			
ARPA SEHRİYE PILAVI (340 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)			
KOMPOSTO (210 kcal)	MEYVE (60 kcal)			
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)			
İKİNCİ KAHVALTISI 366 kcal	İKİNCİ KAHVALTISI 383 kcal			
SÜT (122 kcal)	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)			
PİŞİ (244 kcal)	KAKAOLU KEK (268 kcal)			

SALATA BAR ÖRÜNLERİ MEVSİMİNE UYGUN SALATA ÇEŞİTLİLERİ&YEŞİL ZEYTİN YAĞLI ÖRÜNLER İÇERMEKTEDİR.
SALATA BAR İÇİN GENELİK TOPLAM KALORİ "450 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.
TÜM İÇECEKLER MUTFAK ALANIMIZDA EL YAPIMI OLARAK ÖZETLENMEKTEDİR.
ÖĞÜNLERE EKLENEN EKMEK KALORİYE DAHİL EDİLMEMEKTEDİR.
MEYVELER MEVSİMİNE UYGUN OLARAK SUNULMAKTA VE MEYVE ÇEŞİTLERİ "60 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.