



ADIGÜZEL EĞİTİM KURUMLARI  
www.adiguzel.k12.tr

## MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

29.04.2024	30.04.2024	1.05.2024	2.05.2024	3.05.2024
PAZARTESİ	SAĞI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	İSTE PİŞİRİN
SABAH KAHVALTISI 286 kcal	SABAH KAHVALTISI 446 kcal		SABAH KAHVALTISI 307 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal
BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)		SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	PANKEK (182 kcal)		MENEMEN (106 kcal)	PATATESLİ OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)		BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)		SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)		DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
BAL (109 kcal)	KARİŞİK KURUYEMİŞ (70 kcal)		HELVA (109 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1408 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1334 kcal		ÖĞLE YEMEĞİ 1295 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1361 kcal
SERBE ÇORBA (88 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)		MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)
TAVUKLU SANDAL SEFASI (320 kcal)	HÜNKAR BEĞENDİ (405 kcal)	RESMİ TATİL	KURU FASÜLYE (370 kcal)	CHEESEBURGER (303 kcal)
ARPA ŞEHRİYE PİLAVI (240 kcal)	PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)		PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)	PATATES KIZARTMASI (300 kcal)
KOMPOSTO (210 kcal)	MEYVE (60 kcal)		AYRAN (56 kcal)	PROFITERO (214 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)		SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 366 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 383 kcal		İKİNDİ KAHVALTISI 213 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 311 kcal
SÜT (122 kcal)	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)		LİMONATA (73 kcal)	
PIŞİ (244 kcal)	KAKAOLU KEK (168 kcal)		ÇİRİK KURABİYE (140 kcal)	EV YAPIMI DONDURMA (311 kcal)
6.05.2024	7.05.2024	8.05.2024	9.05.2024	10.05.2024
PAZARTESİ	SAĞI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI 442 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal	SABAH KAHVALTISI 412 kcal	SABAH KAHVALTISI 258 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal
SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	KREP (150 kcal)	FİRINDA SIKAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL 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)	KARİŞİK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (60 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1141 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1196 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1171 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1296 kcal
DOMATES ÇORBA (94 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBA (190 kcal)	TAVUKSUYU ÇORBA (200 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)
PIZZA (241 kcal)	KARİŞİK DOLMA (370 kcal)	İNGÖLÜ KÖFTE (192 kcal)	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ (170 kcal)	TAVUK SİNİTLİ FİRIN PATATES (490 kcal)
PATATES KIZARTMASI (300 kcal)	PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (130 kcal)	PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)	ERİŞTE (310 kcal)	SPAGETTİ (160 kcal)
AYRAN (56 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	AYRAN (56 kcal)	KIBIRIS TATLISI (200 kcal)	MEYVE (60 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALADBAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 336 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 302 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 358 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 258 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 452 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)
MOZAIK PASTA (221 kcal)	HAVUÇ TOPLARI (180 kcal)	ISLAK KEK (285 kcal)	DEREOTLU POĞAÇA (195 kcal)	SADE AÇMA (330 kcal)
13.05.2024	14.05.2024	15.05.2024	16.05.2024	17.05.2024
PAZARTESİ	SAĞI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	FRANSA GÜNÜ
SABAH KAHVALTISI 442 kcal	SABAH KAHVALTISI 376 kcal	SABAH KAHVALTISI 412 kcal	SABAH KAHVALTISI 264 kcal	SABAH KAHVALTISI 306 kcal
SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	KAŞARLI GÖZLEMELİ (269 kcal)	FİRINDA SIKAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	KREP (150 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL 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)	KARİŞİK KURUYEMİŞ (70 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1119 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1302 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1145 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1154 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1593 kcal
TAVUKSUYU ÇORBA (200 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	TARHANNA ÇORBA (182 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)	SOĞAN ÇORBASI (72 kcal)
SERBE GRATEN (268 kcal)	PLÜÇ HAŞLAMA (340 kcal)	TAZE FASÜLYE (120 kcal)	MANTI (350 kcal)	STEAK-FRITES (700 kcal)
MAKARNA (141 kcal)	NOHUTLU PİLAV (320 kcal)	PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)	ZEYTİNYAĞLI BURNUNYA (150 kcal)	RATATOJULLE (180 kcal)
MEYVE (60 kcal)	AYRAN (56 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	EKLER PASTA (151 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 295 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 228 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 314 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 254 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 519 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	MEYVELİ YOĞURT (130 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜT (122 kcal)
SADE KEK (180 kcal)	GALETA (88 kcal)	MINİ PIZZA (241 kcal)	ÇİKOLATA TOPLARI (132 kcal)	KRUVASAN (397 kcal)
20.05.2024	21.05.2024	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024
PAZARTESİ	SAĞI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI 335 kcal	SABAH KAHVALTISI 364 kcal	SABAH KAHVALTISI 412 kcal	SABAH KAHVALTISI 258 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal
BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	KREP (150 kcal)	FİRINDA SIKAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL 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)	KARİŞİK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (60 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1342 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1510 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1346 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1180 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1264 kcal
EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	YAYLA ÇORBA (140 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBA (190 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)
ET DÖNER DÜRÜM (400 kcal)	KIYMALI FİRIN PATATES (400 kcal)	KÖRİ SOSLU TAVUK (360 kcal)	İSPANAK GRATEN (300 kcal)	NOHUT YEMEĞİ (285 kcal)
PATATES KIZARTMASI (300 kcal)	SPAGETTİ (150 kcal)	PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)	BÖREK (130 kcal)	PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)
AYRAN (56 kcal)	MEYVE (60 kcal)	SUPANGLI (159 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	YOĞURT (110 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 343 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 293 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 298 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 255 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 402 kcal
SÜT (122 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	AYRAN (56 kcal)	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)
BİSKÜVİLİ PASTA (221 kcal)	KISIR (220 kcal)	TUZLU KURABİYE (123 kcal)	PATATES SALATASI (140 kcal)	DAMLA (ÇİKOLATALI KEK (280 kcal)
27.05.2024	28.05.2024	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024
PAZARTESİ	SAĞI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI 442 kcal	SABAH KAHVALTISI 289 kcal	SABAH KAHVALTISI 412 kcal	SABAH KAHVALTISI 258 kcal	SABAH KAHVALTISI 257 kcal
SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	PANKEK (182 kcal)	FİRINDA SIKAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAHİYEŞİL 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)	KARİŞİK KURUYEMİŞ (70 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (60 kcal)
ÖĞLE YEMEĞİ 1585 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1515 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1581 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1284 kcal	ÖĞLE YEMEĞİ 1142 kcal
TARHANNA ÇORBA (182 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)	TELŞEHİYE ÇORBA (190 kcal)	TAVUKSUYU ÇORBA (200 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (136 kcal)
KURU FASÜLYE (370 kcal)	TAVUK TANTUNİ (415 kcal)	EKŞİLİ KÖFTE (340 kcal)	BİZEZLYE YEMEĞİ (146 kcal)	KIYMALI PIDE (200 kcal)
PIRİNÇ PİLAVI (283 kcal)	PATATES KIZARTMASI (300 kcal)	MAKARNA (141 kcal)	BULGUR PİLAVI (149 kcal)	PATATES KIZARTMASI (300 kcal)
YOĞURT (110 kcal)	AYRAN (56 kcal)	MEYVE (60 kcal)	ŞAMBALI TATLISI (339 kcal)	AYRAN (56 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI 291 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 291 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 255 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 255 kcal	İKİNDİ KAHVALTISI 292 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜT (122 kcal)
ÜÇGEN MUSKA BÖREK (187 kcal)	İRİMK HELVASI (266 kcal)	BARDAKTA HAŞLANMIŞ MISIR (192 kcal)	PASKALYA ÇÖREĞİ (443 kcal)	ELMALI KURABİYE (153 kcal)

SALATA BAR ÜRÜNLERİ MEVSİMİNE UYGUN SALATA ÇEŞİTLERİ İYİLEŞTİRİLMİŞ VE ZAYIFLAMA ÜRÜNLERİ İÇERMEKTEDİR.  
SALATA BAR İÇİN GÜNLÜK TOPLAM KALORİ "450 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.  
TÜM KEÇEKLER MUTFAK ALANINDA EL YAPIMI OLARAK ÜRETİLMEKTEDİR.  
ÖĞÜNLERE EKLENEN EKMEK KALORİYE DAHİL EDİLMEMEKTEDİR.  
MEYVELER MEVSİMİNE UYGUN OLARAK SUNULMAKTA VE MEYVE ÇEŞİTLERİ "60 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.