





















ELEV EĞİTİM VAKFI OKULLARI KASIM 2023 AYI YEMEK LİSTESİ

	06.11.2023	Kalori	07.11.2023	Kalori	08.11.2023	Kalori	09.11.2023	Kalori	10.11.2023	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	SİYAH ZEYTİN KAŞAR PEYNİR TEREYAĞI YUMURTA BİTKİ ÇAYI		DOMATES BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT		KAŞARLI SICAK EKMEK BAL BİTKİ ÇAYI		SİYAH ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR REÇEL BİTKİ ÇAYI		YEŞİL ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR SALATALIK EV YAPIMI KOMPOSTO	
Öğlen Yemeği 	ZERDAÇALLI MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFE VE PATATES MEVSİM KOMPOSTO		GELENEKSEL YOĞURT ÇORBASI KURUFASULYE PİLAV MEYVE		DÜĞÜN ÇORBASI TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI AYRAN		FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI SEBZELİ TAVUK MAKARNA İRMİK TATLISI		TEL ŞEHRİYELİ TAVUKSUYU ÇORBASI BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK	
Salata Bar 	SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR	
Ara Öğün 	MEYVE SALATASI		ANNE KEKİ		EV KURABİYESİ		KURUYEMİŞ		EV YAPIMI POĞAÇASI	
	13.11.2023	Kalori	14.11.2023	Kalori	15.11.2023	Kalori	16.11.2023	Kalori	17.11.2023	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	SİYAH ZEYTİN KAŞAR PEYNİR TEREYAĞI TAHONEZ BİTKİ ÇAYI		YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR BAL YUMURTA SÜT		SİYAH ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR REÇEL BİTKİ ÇAYI		DOMATES SALATALIK BEYAZ PEYNİR BAL EV YAPIMI KOMPOSTO		YEŞİL ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR YUMURTA BİTKİ ÇAYI	
Öğlen Yemeği 	TARHANA ÇORBASI NOHUT PİLAV CACIK		EZOĞELİN ÇORBA TERBİYELİ SULU KOFTE BONCUK MAKARNA MEYVE		ZERDAÇALLI MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN		EZOĞELİN ÇORBA MAKARNA GÜNÜ (BOLONEZ SOS- KREMA SOS)		TUTMAÇ ÇORBASI İSPANAK MILFOY BÖREK YOĞURT	
Salata Bar 	SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR	
Ara Öğün 	ANNE KEKİ		MEYVE SALATASI		ANNE POĞAÇASI		EV KURABİYESİ		KURUYEMİŞ	
	20.11.2023	Kalori	21.11.2023	Kalori	22.11.2023	Kalori	23.11.2023	Kalori	24.11.2023	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	SİYAH ZEYTİN KAŞAR PEYNİR TEREYAĞI YUMURTA BİTKİ ÇAYI		SİYAH ZEYTİN KAŞAR PEYNİR BAL SÜT		YUMURTALI EKMEK REÇEL BİTKİ ÇAYI		SİYAH ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR DOMATES BİTKİ ÇAYI		YEŞİL ZEYTİN SALATALIK BEYAZ PEYNİR YUMURTA SÜT	
Öğlen Yemeği 	ZERDAÇALLI MERCİMEK ÇORBA IZGARA KÖFE VE PATATES MEVSİM KOMPOSTO		GELENEKSEL YOĞURT ÇORBASI KURUFASULYE PİLAV MEYVE		DÜĞÜN ÇORBASI TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI AYRAN		FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI SEBZELİ TAVUK MAKARNA İRMİK TATLISI		TEL ŞEHRİYELİ TAVUKSUYU ÇORBASI BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK	
Salata Bar 	SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR	
Ara Öğün 	MEYVE SALATASI		EV KURABİYESİ		EV POĞAÇASI		KURUYEMİŞ		ANNE KEKİ	
	27.11.2023	Kalori	28.11.2023	Kalori	29.11.2023	Kalori	30.11.2023	Kalori	01.12.2023	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR TEREYAĞI YUMURTA BİTKİ ÇAYI		KAŞARLI SICAK EKMEK BAL SÜT		SİYAH ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR REÇEL BİTKİ ÇAYI		YEŞİL ZEYTİN DOMATES KAŞAR PEYNİRİ BAL SÜT		SİYAH ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR YUMURTA BİTKİ ÇAYI	
Öğlen Yemeği 	TARHANA ÇORBASI NOHUT PİLAV CACIK		EZOĞELİN ÇORBA TERBİYELİ SULU KOFTE BONCUK MAKARNA MEYVE		ZERDAÇALLI MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN		FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBA TERBİYELİ TAVUK TEREYAĞLI KUSKUS PİLAVI MEYVE		TEREYAĞLI MERCİMEK ÇORBA KABAK GRATEN BULGUR PİLAVI CACIK	
Salata Bar 	SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR	
Ara Öğün 	ANNE POĞAÇASI		KURUYEMİŞ		MEYVE SALATASI		ANNE KEKİ		EV KURABİYESİ	
	04.12.2023	Kalori	05.12.2023	Kalori	06.12.2023	Kalori	07.12.2023	Kalori	08.12.2023	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	SİYAH ZEYTİN KAŞAR PEYNİR TEREYAĞI YUMURTA BİTKİ ÇAYI		DOMATES BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL KOMPOSTO		YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR YUMURTA TAHİN PEKMEZ BİTKİ ÇAYI		MENEMEN REÇEL BİTKİ ÇAYI		YEŞİL ZEYTİN TEREYAĞ BEYAZ PEYNİR SALATALIK SÜT	
Öğlen Yemeği 	YOĞURT ÇORBASI KURUFASULYE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN		KREMALI BROKOLİ ÇORBA TASKEBABI ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAV CACIK		YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI PIRASA DOMATES SOSLU PENNE MEVSİM KOMPOSTO		DOMATES ÇORBASI MANTI YOPĞURT SEMOLA TATLISI		MERCİMEK ÇORBASI PİLAVUSTU TAVUK AYRAN	
Salata Bar 	SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR		SALAD BAR	
Ara Öğün 	MEYVE SALATASI		ANNE KEKİ		EV KURABİYESİ		KURUYEMİŞ		EV YAPIMI POĞAÇASI	
YEMEKLERİN KALORİ DEĞERLERİ 100 GRM ÜZERİNDEN HESAPLANMIŞTIR.	TEDARİKÇİLERİMİZ PINAR - NESTLE - EKER - COBANOĞLU - COBANYILDIZI - KARPER - BAKTAT ÜLKER - MUTİ - SUPERFRESH - YAYLA - ERŞAN - MİGROS - ARO ERPİLİÇ - NAMET - AYTAÇ KOSKA REK - SEYİDOĞLU - SIRMASU - LIPTON - DOĞUŞ									