

## YENİ UMUT OKULLARI OCAK AYI YEMEK MÖNÜSÜ

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
2.01.2023	3.01.2023	4.01.2023	5.01.2023	6.01.2023
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
HAŞ. YUMURTA 110 kcal	AÇMA 115 kcal	YUMURTALI EKMEK 110 kcal	ÇİKOLATALI EKMEK 145 kcal	PATATES KIZARTMASI 85 kcal
BEYAZ PEYNİR 110 kcal	ÜÇGEN PEYNİR 110 kcal	LABNE PEYNİR 110 kcal	BEYAZ PEYNİR 110 kcal	KAŞAR PEYNİR 77 kcal
REÇEL 64 kcal	FINDIK KREMASI 15 kcal	SADE HELVA 64 kcal	DOMATES/SALATALIK	TAHİN PEKMEZ 105 kcal
KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 41 kcal
MEYVESUYU 116 kcal	IHLAMUR	SÜT 153 kcal.	KUŞBURNU ÇAYI	SÜT 153 kcal.
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
KREMLİ MANTAR ÇORBA 165 kcal	TAVUKSUYU ÇORBA 132 kcal	SEBZE ÇORBA 175 kcal	DÜĞÜN ÇORBA	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA 125 kcal
TAVUK DÖNER 395 kcal	İSPANAK 295 kcal	SULU KÖFTE 234 kcal	TAZE FASULYE	TAVUK KIZARTMA 365 kcal
PIRİNÇ PİLAVI 345 kcal	SALÇALI MAKARNA 295 kcal	BULGUR PİLAVI 342 kcal	PIRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI 342 kcal
AYRAN 165 kcal	YOĞURT 110 kcal	MEVSİM SALATA 59 kcal	BAKLAVA 345 kcal	LİMONATA 195 kcal
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
ELMA-HAVUÇ	MERCİMEK ÇORBA 148 kcal	KURU ÜZÜM-LEBLEBİ 125 kcal.	POĞAÇA 110 kcal	ÜZÜMLÜ KEK 185 kcal
YOĞURT	KROTON EKMEK 75 kcal	MEVSİM MEYVE 65 kcal.	IHLAMUR	MEYVESUYU 116 kcal
9.01.2023	10.01.2023	11.01.2023	12.01.2023	13.01.2023
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
HAŞ. YUMURTA 110 kcal	AÇMA 115 kcal	KALEM BÖREK	SİMİT	PATATES KIZARTMASI 85 kcal
BEYAZ PEYNİR 110 kcal	ÜÇGEN PEYNİR 110 kcal	LABNE PEYNİR 110 kcal	BEYAZ PEYNİR 110 kcal	KAŞAR PEYNİR 77 kcal
REÇEL 64 kcal	FINDIK KREMASI 15 kcal	SADE HELVA 64 kcal	BAL	TAHİN PEKMEZ 105 kcal
KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	TEREYAĞ	KARIŞIK ZEYTİN 41 kcal
SÜT 153 kcal.	IHLAMUR	SÜT 153 kcal.	KUŞBURNU ÇAYI	MEYVESUYU 116 kcal
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
NANELİ YOĞURT ÇORBA 146 kcal	DOMATES ÇORBA 162 kcal	ŞEHRİYE ÇORBA 145 kcal	MERCİMEK ÇORBA 166 kcal	TERBİYELİ A. ŞEH. ÇORBA 155 kcal.
HASANPAŞA KÖFTE 385 kcal	NOHUT 385 kcal	ŞİNİTSEL 345 kcal	PATATES MUSAĞKA	KURU KÖFTE/ÇİTİR PATATES 405 kcal.
TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAV 345 kcal	BULGUR PİLAVI 284 kcal	SOSLU SPAGETİ	ERİŞTE 294 kcal	MAKARNA 302 kcal
MEVSİM SALATA 65 kcal.	YOĞURLU SALATALIK	AYRAN	TATLI	KOMPOSTO 260 kcal
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
PORTAKAL-HAVUÇ	DOMATES ÇORBA 148 kcal	GALETA	PEYNİRLİ POĞAÇA 115 kcal	KAKAOLU PUDİNG 245 kcal
YOĞURT	KROTON EKMEK 75 kcal	LİMONATA	AYRAN 165 kcal	
16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
HAŞ. YUMURTA 75 kcal	AÇMA 115 kcal	KALEM BÖREK 115 kcal	HAŞ. YUMURTA 75 kcal	PATATES KIZARTMASI 85 kcal
LABNE PEYNİR 110 kcal	BEYAZ PEYNİR 110 kcal	KAŞAR PEYNİRİ 71 kcal	ÜÇGEN PEYNİR 65 kcal	LABNE PEYNİR 110 kcal
TAHİN PEKMEZ 90 kcal	REÇEL 64 kcal	SADE HELVA 64 kcal	BAL 90 kcal	FINDIK KREMASI 111 kcal
KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	TEREYAĞ 105 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal
SÜT 143 kcal.	BİTKİ ÇAYI	SÜT 143 kcal.	KUŞBURNU	SÜT 143 kcal.
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
ŞEHRİYE ÇORBA 125 kcal	YAYLA ÇORBA 185 kcal	MERCİMEK ÇORBA 148 kcal	TARHANA ÇORBA 139 kcal	DOMATES ÇORBA
MİTİTE KÖFTE 234 kcal	BEZELYE 348 kcal	TANTUNİ	KURU FASULYE 235 kcal	TAVUK HAŞLAMA
BULGUR PİLAVI 342 kcal	BULGUR PİLAVI 284 kcal	SALÇALI MAKARNA	TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI 350 kcal	BULGUR PİLAVI
MEVSİM MEYVE 65 kcal.	PUDİNG 275 kcal	AYRAN	CACIK 95 kcal	BOL YEŞİLLİKLİ SALATA
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
ÇİKOLATALI EKMEK 145 kcal	MOZAIK PASTA 178 kcal	PATATESLİ BÖREK 212 kcal	AÇMA 110 kcal	PIŞI
SÜT 153 kcal.	LİMONATA 105 kcal	AYRAN 85 kcal	MEYVE SUYU	LİMONATA

ARA TATİL

**YENİ UMUT OKULLARI OCAK AYI YEMEK MÖNÜSÜ**

<b>PAZARTESİ</b>	<b>SALI</b>	<b>ÇARŞAMBA</b>	<b>PERŞEMBE</b>	<b>CUMA</b>
<b>17.01.2022</b>	<b>18.01.2022</b>	<b>19.01.2022</b>	<b>20.01.2022</b>	<b>21.01.2022</b>
<b>KAHVARTI</b>	<b>KAHVARTI</b>	<b>KAHVARTI</b>	<b>KAHVARTI</b>	<b>KAHVARTI</b>
HAŞ. YUMURTA 110 kcal	AÇMA 115 kcal	PATATES KIZARTMASI 85 kcal	KAŞARLI EKMEK 125 kcal	TEREYAĞLI OMLET 101 kcal
BEYAZ PEYNİR 110 kcal	ÜÇGEN PEYNİR 110 kcal	LABNE PEYNİR 110 kcal	BEYAZ PEYNİR 110 kcal	KAŞAR PEYNİR 77 kcal
REÇEL 64 kcal	FINDIK KREMASI 15 kcal	SADE HELVA 64 kcal	BAL/TEREYAĞ 90 kcal	TAHİN PEKMEZ 105 kcal
KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 90 kcal	KARIŞIK ZEYTİN 41 kcal
SÜT 153 kcal.	IHLAMUR	SÜT 153 kcal.	KUŞBURNU ÇAYI	MEYVE SUYU 116 kcal
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
KREMALI MANTAR ÇORBA 165 kcal	YAYLA ÇORBA 185 kcal	ŞEHRİYE ÇORBA 125 kcal	DOMATES ÇORBA 139 kcal	TARHANA ÇORBA 192 kcal
TAVUK DÖNER 395 kcal	BEZELYE 348 kcal	MİTİTE KÖFTE 234 kcal	KURU FASULYE 235 kcal	AVCI SOSLU PİLİÇ BİFTEK 389 kcal
PİRİNÇ PİLAVI 345 kcal	BULGUR PİLAVI 284 kcal	SALÇALI MAKARNA 294 kcal	TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI 350 kcal	MAKARNA 294 kcal
LİMONATA 145 kcal	PUDING 275 kcal	MEVSİM MEYVE 65 kcal.	CACIK 95 kcal	MEVSİM SALATA 59 kcal
<b>İKİNDİ KAHVARTISI</b>	<b>İKİNDİ KAHVARTISI</b>	<b>İKİNDİ KAHVARTISI</b>	<b>İKİNDİ KAHVARTISI</b>	<b>İKİNDİ KAHVARTISI</b>
ÇİKOLATALI EKMEK 145 kcal	PATATESLİ BÖREK 212 kcal	İRMİK HELVASI 165 kcal	BİSKÜVİLİ PASTA 178 kcal	HAVUÇLU KEK 172 kcal
SÜT 153 kcal.	AYRAN 85 kcal	MEYVE 48 kcal	LİMONATA 105 kcal	KUŞBURNU ÇAYI