Nazmi Arıkan
FEN BİLİMLERİ
Çorlu Okulları

1 Nisan 2024 Pazartesi	2 Nisan 2024 Salı	3 Nisan 2024 Çarşamba	4 Nisan 2024 Perşembe	5 Nisan 2024 Cuma
SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI
YUMURTA	BÖREK	MENEMEN	POĞAÇA	OMLET
KAYISI REÇELİ	BAL	TAHİNLİ PEKMEZ	HELVA	ÇİLEK REÇELİ
KREM PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR
ZEYTİN	HAVUÇ ÇUBUKLARI	ZEYTİN	SALATALIK	ZEYTİN
MEYVELİ ÇAYI	IHLAMUR	MEYVELİ ÇAY	SÜT	IHLAMUR
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
DOMATES ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	YAYLA ÇORBA	SÜTLÜ BROKOLİ ÇORBA	ACEM ÇORBA
EKŞİLİ KÖFTE	TAZE FASULYE	KIYMALI PATATES MUSAKKA	YEŞİL MERCİMEK	PİZZA
SOSLU MAKARNA	PİRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI	PİRİNÇ PİLAVI	FIRIN PATATES
AYRAN	MEYVE	TULUMBA	MEYVE	AYRAN
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
HAVUÇ	KISIR	ZYT BRÜKSEL	MAKARNA SALATASI	ZYT BROKOLİ
YEŞİL SALATA	MARUL	ROKA	MARUL	YEŞİL SALATA
KIRMIZI LAHANA	HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ	TURŞU	COLESLAW
YOĞURT	KIRMIZI LAHANA	YOĞURT	CACIK	HAVUÇ
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
PORTAKALLI KEK MEYVE ÇAYI	AÇMA - MEYVE ÇAYI	SANDVİÇ-AYRAN	BİSKÜVİLİ PASTA-LİMONATA	MEYVELİ YOĞURT-GRİSSİNİ

8 Nisan 2024 Pazartesi	9 Nisan 2024 Salı	10 Nisan 2024 Çarşamba	11 Nisan 2024 Perşembe	12 Nisan 2024 Cuma

15 Nisan 2024 Pazartesi	16 Nisan 2024 Salı	17 Nisan 2024 Çarşamba	18 Nisan 2024 Perşembe	19 Nisan 2024 Cuma
SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI
KAŞARLI OMLET	KREP	YUMURTA	SUSAMLI POĞAÇA	MENEMEN
BAL	KAKAOLU FINDIK KREMASI	BAL	ÇİLEK REÇELİ	REÇEL
KREM PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	LABNE	BEYAZ PEYNİR
ZEYTİN	SALATALIK ÇUBUKLARI	ZEYTİN	ZEYTİN	ZEYTİN
IHLAMUR	SÜT	MEYVE ÇAYI	IHLAMUR	MEYVE ÇAYI
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
ŞEHRİYE ÇORBA	EZOGELİN ÇORBA	EZOGELİN ÇORBA	MANTAR ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA
PÜRELİ CIZBIZ KÖFTE	BEZELYE	MANTI	KURU FASULYE	SANDVİÇ DÖNER
BULGUR PİLAVI	PİRİNÇ PİLAVI	SEBZE SOTE	PİRİNÇ PİLAVI	ÇITIR PATATES
AYRAN	MEYVE	TRİLEÇE	MEYVE	AYRAN
SALATA BÜFE	ÖĞLE MENÜ	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
KIRMIZI LAHANA	KUSKUS SALATA	YOĞURT	KISIR	ZYT FASULYE
YEŞİL SALATA	MARUL	ROKA SALATA	MISIRLI GÖBEK SALATA	MEVSİM SALATA
HAVUÇ	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KARIŞIK TURŞU	PEMBE SULTAN
YOĞURT	CACIK	HAVUÇ	CACIK	HAVUÇ
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
UN KURABİYESİ-MEYVE SUYU	ETİMEK TATLISI-LİMONATA	SANDVİÇ - AYRAN	ÜZÜMLÜ KEK-MEYVE SUYU	SUPANGLE

22 Nisan 2024 Pazartesi	23 Nisan 2024 Salı	24 Nisan 2024 Çarşamba	25 Nisan 2024 Perşembe	26 Nisan 2024 Cuma
SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI
OMLET		HAŞLANMIŞ YUMURTA	PATATESLİ OMLET	AÇMA
REÇEL		TAHİN PEKMEZ	BAL	TAHİN PEKMEZ
KREM PEYNİR		BEYAZ PEYNİR	LABNE	KAŞAR PEYNİRİ
ZEYTİN		ZEYTİN	HAVUÇ ÇUBUKLARI	ZEYTİN
MEYVE ÇAYI		MEYVE ÇAYI	SÜT	IHLAMUR
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
YAYLA ÇORBA		DOMATES ÇORBA	MANTAR ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA
HASANPAŞA KÖFTE		KIYMALI ISPANAK GRATEN	NOHUT	SEBZELİ FIRIN TAVUK
MAKARNA		PEYNİRLİ BÖREK	PİRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI
AYRAN		MEYVE	HAŞHAŞLI KURABİYE TATLISI	AYRAN
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
YOĞURT		YOĞURT	ZYT BÖRÜLCE	ŞEHRİYE SALATASI
GÖBEK MARUL		YEŞİL SALATA	MARUL	KARIŞIK SALATA
KIRMIZI LAHANA		SALATALIK TURŞU	TURŞU	KIRMIZI LAHANA
HAVUÇ		HAVUÇ TARATOR	CACIK	HAVUÇ
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
ANNE KURABİYESİ-MEYVE SUYU		D. ÇİKOLTALI KURABİYE MEYVE ÇAYI	SANDVİÇ - AYRAN	PORTAKALLI KEK

29 Nisan 2024 Pazartesi	30 Nisan 2024 Salı	1 Mayıs 2024 Çarşamba	2 Mayıs 2024 Perşembe	3 Mayıs 2024 Cuma
SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI	SABAH KAHVALTI
OMLET	POĞAÇA			
REÇEL	BAL			
KREM PEYNİR	LABNE			
ZEYTİN	ZEYTİN			
MEYVE ÇAYI	SÜT			
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
MERCİMEK ÇORBA	DÜĞÜN ÇORBA			
MİSKET KÖFTE	NOHUT			
MAKARNA	PİRİNÇ PİLAVI			
MEYVE	KEKLİ KREM KARAMEL			
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
HAYDARİ	ZYT FASULYE			
KIRMIZI LAHANA	MARUL			
HAVUÇ	TURŞU			
MARUL	CACIK			
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
KEK-LİMONATA	SUSAMLI KURABİYE-MEYVELİ ÇAY			

"Renklerle Sağlıklı Beslenme Projemiz Trafik Işıkları Renklerine Göre Tasarlanmıştır"

KIRMIZI; Yüksek kalorili ve besin değeri açısından düşük olan grup yiyecekler diye tanımlayabiliriz. Bu gruptaki yiyecekleri tüketirken durmayı bilmeliyiz. Oldukça kontrollü tüketilmesi önerilen yemekleri içerir. Bu gruba örnek yemekler: ağır tatlılar, soslu kızartmalı yemekler, börekler vb...

SARI : Kalori seviyesi orta seviyede olan besin içeriği zengin olan grup yemekleri içerir. Mutlaka günde 1 pors. tüketilmesi önerilir. Buna örnek yemekler; çorba, etli/sebzeli ana yemekler gibi...

YEŞİL; Sağlıklı beslenmek için tüketimi önerilen, kalori değeri düşük ancak besin değeri yüksek yiyeceklerdir. Örnek: yoğurt, meyve vb...

BEYAZ; Masumiyetin rengi olan "beyaz" – yanı renklendirilmemiş bölüm- yemek grupları ise tüketimi sınırsız ürünler olarak tanımlanmıştır. Yanı istenildiği kadar tüketilebilir. Sebze salataları bu gruptadır.