



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Çorlu Okulları

1 Nisan 2024 Pazartesi	2 Nisan 2024 Salı	1 Mayıs 2024 Çarşamba	2 Mayıs 2024 Perşembe	3 Mayıs 2024 Cuma
SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI
			PEYNİRLİ OMLET	POĞAÇA
			TAHİN PEKMEZ	ZEYTİN
			DOMATES-SALATALIK	TEREYAG
			KREM PEYNİR	BAL
			MEYVELİ ÇAY	IHLAMUR
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
			SÜTLÜ MANTAR ÇORBA	DOMATES ÇORBA
			KURU FASULYE	TAVUK SOTE
			PIRINÇ PILAVI	SOSLU MAKARNA
			MEYVE	SUPANGLE
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
			YEŞİL SALATA	MEVSİM SALATA
			HAVUÇ	PEMBE SULTAN
			KARISIK TÜRŞÜ	HAVUÇ
			YOĞURT	ZYT BROKOLİ
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
			KAKAOLU KEK-MEYVE SUYU	BAGET SİMİT-AYRAN
6 Mayıs 2024 Pazartesi	7 Mayıs 2024 Salı	8 Mayıs 2024 Çarşamba	9 Mayıs 2024 Perşembe	10 Mayıs 2024 Cuma
SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI
HAŞLANMIŞ YUMURTA	KREP	MENEMEN	ACMA	PATATESLİ OMLET
KAŞAR PEYNİRİ	KAKAOLU FINDIK KREMASI	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR
YEŞİL ZEYTİN	KREM PEYNİR	ZEYTİN	DOMATES-SALATALIK	ZEYTİN
KAYISI REÇELİ	HAVUÇ ÇUBUKLARI	TAHİN-PEKMEZ	ÇİLEK REÇELİ	BAL
MEYVELİ ÇAYI	IHLAMUR	MEYVELİ ÇAY	SÜT	IHLAMUR
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
SEBZE ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	TARHANA ÇORBA	MANTAR ÇORBA	BROKOLİ ÇORBA
MANTARLI MISKET KOFTE	BEZELYE	BİBER DOLMA	YEŞİL MERCİMEK	TAVUKLU-NOHUTLU PILAV
SOSLU MAKARNA	PIRINÇ PILAVI	PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ	BULGUR PILAVI	AYRAN
AYRAN	MEYVE	TULUMBA	MEYVELİ PUDİNG	MEYVE
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
YEŞİL SALATA	KISIR	PATATES SALATASI	ŞEHRİYE SALATA	KORNİŞON TÜRŞÜ
HAYDARI	CACIK	YOĞURT	ROKA	MARUL
HAVUÇ	MARUL	KIRMIZI LAHANA	HAVUÇ	HAVUÇ
ZYT BÖRÜLCE	KIRMIZI LAHANA	HAVUÇ	YOĞURT	PEMBE SULTAN
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
MEYVELİ KEK-MEYVELİ ÇAY	ELMALI TURTA-MEYVELİ ÇAY	TUZLU KURABİYE-MEYVELİ ÇAY	ZEYTİNLİ AÇMA-MEYVELİ ÇAY	ETİMEK PASTA-LİMONATA
13 Mayıs 2024 Pazartesi	14 Mayıs 2024 Salı	15 Mayıs 2024 Çarşamba	16 Mayıs 2024 Perşembe	17 Mayıs 2024 Cuma
SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI
KAŞARLI OMLET	PANKEK	HAŞLANMIŞ YUMURTA	SUSAMLI POĞAÇA	MENEMEN
KREM PEYNİR	KAKAOLU FINDIK KREMASI	BEYAZ PEYNİR	LABNE	KAŞAR PEYNİRİ
ZEYTİN	KAŞAR PEYNİRİ	ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	ZEYTİN
BAL	SALATALIK ÇUBUKLARI	TAHİN-PEKMEZ	ÇİLEK REÇELİ	BAL
IHLAMUR	SÜT	MEYVE ÇAYI	IHLAMUR	MEYVE ÇAYI
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
SÜTLÜ HAVUÇ ÇORBA	NANELİ YOĞURT ÇORBA	ACEM ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	DOMATES ÇORBA
PÜRELİ ET SOTE	NOHUT	SEBZELİ FIRIN TAVUK	TAZE FASULYE	PIZZA
BULGUR PILAVI	PIRINÇ PILAVI	MAKARNA	BULGUR PILAVI	FIRIN PATATES
DONDURMA	BAKLAVA	AYRAN	MEYVE	AYRAN
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
MEVSİM SALATA	YEŞİL SALATA	ROKA SALATA	MAKARNA SALATASI	YOĞURTLU MAKARNA
YOĞURT	CACIK	BORANI	YOĞURT	KIRMIZI LAHANA
HAVUÇ	TÜRŞÜ	HAVUÇ	GOBEK MARUL	ROKA
KIRMIZI LAHANA	KISIR	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	HAVUÇ
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
HAVUÇLU KEK-LİMONATA	PEYNİRLİ POĞAÇA-MEYVELİ ÇAY	MUSKA BÖREĞİ-AYRAN	SANDVIÇ-AYRAN	MEYVELİ YOĞURT-GRİSSİNİ
20 Mayıs 2024 Pazartesi	21 Mayıs 2024 Salı	22 Mayıs 2024 Çarşamba	23 Mayıs 2024 Perşembe	24 Mayıs 2024 Cuma
SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI
SEBZELİ OMLET	POĞAÇA	HAŞLANMIŞ YUMURTA	PATATESLİ OMLET	PEYNİRLİ BÖREK
KREM PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	REÇEL
ZEYTİN	ÇİLEK REÇELİ	ZEYTİN	BAL	BEYAZ PEYNİR
TAHİN PEKMEZ	DOMATES-SALATALIK	TAHİN-PEKMEZ	HAVUÇ ÇUBUKLARI	ZEYTİN
MEYVE ÇAYI	SÜT	MEYVE ÇAYI	SÜT	IHLAMUR
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
YAYLA ÇORBA	DÜĞÜN ÇORBA	DOMATES ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	SEBZE ÇORBA
SOSLU SAHAN KOFTE	BARBUNYA	MANTI	KABAK DOLMA	ÇİTİR TAVUK
MAKARNA	PIRINÇ PILAVI	SEBZE SOTE	PEYNİRLİ MAKARNA	SOSLU MAKARNA
AYRAN	TRILECE	MEYVE	KAKAOLU PUDİNG	AYRAN
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
MEVSİM SALATA	KARISIK SALATA	MARUL	MAKARNA SALATASI	ZYT FASULYE
KIRMIZI LAHANA	HAVUÇ TARATOR	KIRMIZI LAHANA	YEŞİL SALATA	ACILI EZİME
HAVUÇ	CACIK	YOĞURT	YOĞURT	HAVUÇ
BİBER BORANI	KISIR	ZYT BRÜKSEL	HAVUÇ	KIRMIZI LAHANA
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
ÜZÜMLÜ KEK-LİMONATA	TUZLU KURABİYE IHLAMUR	DAMLA Ç. KURABİYELİMONATA	SANDVIÇ-AYRAN	ETİMEK PASTA-LİMONATA
27 Mayıs 2024 Pazartesi	28 Mayıs 2024 Salı	29 Mayıs 2024 Çarşamba	30 Mayıs 2024 Perşembe	31 Mayıs 2024 Cuma
SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI	SABAH KAHVALLI
HAŞLANMIŞ YUMURTA	ÇİTİR BÖREK	MENEMEN	POĞAÇA	OMLET
KAYISI REÇELİ	BAL	TAHİNLİ PEKMEZ	KAKAOLU FINDIK KREMASI	ÇİLEK REÇELİ
KREM PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR
ZEYTİN	HAVUÇ ÇUBUKLARI	ZEYTİN	DOMATES-SALATALIK	ZEYTİN
MEYVELİ ÇAYI	IHLAMUR	MEYVELİ ÇAY	SÜT	IHLAMUR
ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ	ÖĞLE MENÜ
SÜTLÜ BROKOLİ ÇORBA	MANTAR ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	DÜĞÜN ÇORBA	DOMATES ÇORBA
PÜRELİ ROSTO KOFTE	KURU FASULYE	PATLICAN MİUSAKKA	TAZE BÖRÜLCE	FIRIN TAVUK
MAKARNA	PIRINÇ PILAVI	BULGUR PILAVI	PIRINÇ PILAVI	MAKARNA
DONDURMA	KEMALPAŞA	MEYVE	KEKLI KREM KARAMEL	AYRAN
SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE	SALATA BÜFE
YOĞURT	CACIK	CACIK	KISIR	HAVUÇ TARATOR
HAVUÇ	TÜRŞÜ	KIRMIZI LAHANA	YOĞURT	KARISIK SALATA
KIRMIZI LAHANA	YEŞİL SALATA	KARISIK SALATA	SAKSUKA	KIRMIZI LAHANA
MARUL SALATA	ZYT BRÜKSEL	HAVUÇ	KIRMIZI SAHANA	ZYT BROKOLİ
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
ZEYTİNLİ AÇMA-MEYVELİ ÇAY	SANDVIÇ-AYRAN	ANNE KURABİYESİ-LİMONATA	ZEYTİNLİ AÇMA-MEYVELİ ÇAY	BAGET SİMİT-AYRAN

"Renklerle Sağlıklı Beslenme Projemiz Trafik Işıkları Renklerine Göre Tasarlanmıştır"



KIRMIZI: Yüksek kalorili ve besin değeri aşırı düşük olan grup yiyecekler diye tanımlayabiliriz. Bu gruptaki yiyecekleri tüketirken durmaya bilimizdir. Oldukça kontrollü tüketilmesi önerilen yemeklerdir. Bu gruba örnek yemekler: ağır tatlılar, soslu kızartmalı yemekler, börekler vb.
SARI: Kalori seviyesi orta seviyede olan besin içeriği zengin olan grup yemeklerdir. Multaka 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" – yani renksizdir. Besin değeri düşük, yemek grupları ise tüketimi sınırlanarak tanımlanmıştır. Yani istenildiği kadar tüketilebilir. Sebze salataları bu gruptadır.