**ÇİNE MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ BESLENME LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ÖĞÜNLER*** | **SABAH** | **ARA(KUŞLUK)** | **ÖĞLEN** | **İKİNDİ** | **AKŞAM** |
| **PAZARTESİ** | **1 bardak süt – beyaz peynir- 3-5 adet yeşil zeytin, 1 domates, 1 biber,2 dilim ekmek - bir dilimi tereyağlı üstüne bal.** | **1 adet muz** | **Mercimek çorbası, tavuk ızgara, püre, çoban salata, elma** | **Üzümlü kek** | **Kıymasız ıspanak, kıymalı tepsi böreği, yoğurt, komposto** |
| **SALI** | **1 bardak taze meyve suyu, kaşar peyniri, 3-5 adet siyah zeytin, 1 Yumurta, 2 dilim etli salam, 2 dilim ekmek** | **1 Adet peynirli poğaça** | **Et(tavuk) kavurma, pirinç pilav, mevsim salata, yoğurt** | **Süt - Muz** | **Kuru fasulye, pilav, salata, portakal.** |
| **ÇARŞAMBA** | **Karışık kornflaks (içine birkaç adet kuru üzüm- kayısı-kuru dut-fındık) süt** | **Meyveli yoğurt** | **1 kase taze domatesli şehriye çorba, 4 adet köfte, domates-salatalık-biber, söğüş, 2 adet şekerpare** | **1 bardak meyve suyu, 5 adet bisküvi** | **İzmir köfte, peynirli makarna, salata, üzüm.** |
| **PERŞEMBE** | **Muzlu süt, kaşarlı tost** | **Havuçlu kek** | **Tavuk şinitzel, zeytinyağlı biber dolması, mısırlı göbek salata,1 top profiterol** | **Ayran - Simit** | **Zeytinyağlı taze fasulye, makarna, yoğurt, armut.** |
| **CUMA**  | **1 bardak süt – beyaz peynir- 3-5 adet yeşil zeytin, 1 domates, 1 biber, 2, dilim ekmek (bir dilimi pekmezle yenilebilir)** | **Meyve suyu, peynirli poğaça** | **Yeşil mercimek çorba, türlü güveç, yoğurt,1Dilim ekmek, üzüm.** | **1 Elma, 1 mandalina** | **Ezogelin çorba, çoban kavurma, salata, 2 dilim ekmek.** |
| **CUMARTESİ** | **1 Bardak süt – 2 dilim az yağlı kakaolu kek.** | **4 bebe bisküvi, 1 bardak meyve suyu** | **Etli Bezelye, su böreği, söğüş salata, (Tavuk göğsü- kalori ihtiyacı olan çocuklar için)** | **Meyveli yoğurt.** | **Rosto / püre, kaşarlı erişte, sebze haşlama, 2 mandalina,** |
| **PAZAR** | **Meyve suyu, 2 adet peynirli poğaça,2 adet incir, ceviz** | **1 adet muz** | **Mantar çorbası , fırında tavuk , peynirli çoban salata, 1 dilim ekmek** | **1 Adet Elma** | **Balık, soslu spagetti, mısırlı salata, kavun.** |