

**TOBB FEN LİSESİ EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ**

| <b>TARİH</b>                          | <b>SABAH</b>                                                                                                      | <b>ÖĞLE</b>                                           | <b>AKŞAM</b>                                     | <b>ARA<br/>ÖĞÜN</b>  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|
| <b>01/10/2025</b><br><b>Çarşamba</b>  | Omlet -Beyaz<br>peynir-Üçgen<br>peynir-Karışık-<br>zeytin-Tereyağı -<br>Söğüş sebze -Tahin<br>pekmez-Çay          | Peynirli pide<br>Mercimek<br>çorbası<br>Turşu<br>Elma | Çöp şiş<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu      | Tiramisu<br>Çay      |
| <b>02/10/2025</b><br><b>Perşembe</b>  | Üçgen peynir<br>Siyah zeytin<br>Reçel<br>Tereyağı<br>Söğüş sebze<br>Fındık ezmesi<br>Haşlanmış yumurta<br>Çay     | Makarna<br>Ezogelin<br>Yoğurt<br>Turşu                | Dolma<br>Tarhana çorbası<br>Cacık<br>Meyve       | Puding<br>Meyve      |
| <b>03/10/2025</b><br><b>Cuma</b>      | Yumurtalı patates<br>Parmak peynir<br>Kaşar peynir<br>Karışık zeytin<br>Bal<br>Tereyağı<br>Söğüş sebze<br>Çay     | Lebeniye<br>Bulgur pilavı<br>Turşu<br>Meyve           | Tavuk tava<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Turşu    | Börek<br>Çay         |
| <b>04/10/2025</b><br><b>Cumartesi</b> | Menemen<br>Beyaz peynir<br>Yeşil zeytin<br>Reçel<br>Tereyağı<br>Söğüş sebze<br>Tahin helvası<br>Çay               | Mantı<br>Bulgur pilavı<br>Turşu<br>Meyve              | Şnitzel<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Meyve      | Yumuşak çörek<br>Çay |
| <b>05/10/2025</b><br><b>Pazar</b>     | Poğaç<br>Beyaz peynir<br>Kaşar peynir<br>Karışık zeytin<br>Bal<br>Tereyağı<br>Söğüş sebze<br>Fındık ezmesi<br>Çay | Patates oturtma<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Turşu    | Makarna<br>Ezogelin çorba<br>Yoğurt<br>Turşu     | Muz<br>Süt           |
| <b>06/10/2025</b><br><b>Pazartesi</b> | Beyaz peynir<br>Üçgen peynir<br>Yeşil zeytin<br>Tereyağı<br>Söğüş sebze<br>Tahin pekmez<br>Çay                    | Etli nohut<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu        | Misket köfte<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Tatlı | Üzümlü kek<br>Çay    |

|                                       |                                                                                                               |                                                            |                                                           |                        |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>14/10/2025</b><br><b>Salı</b>      | Haşlanmış yumurta-<br>Parmak peynir-<br>Kaşar peynir-Siyah-<br>zeytin –Reçel-<br>Tereyağı-Söğüş<br>sebze -Çay | Etli bezelye<br>yemeği<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu | Lahmacun<br>Mercimek çorba<br>Ayran<br>Soğan piyaz        | Tuzlu kurabiye<br>Çay  |
| <b>15/10/2025</b><br><b>Çarşamba</b>  | Omlet -Beyaz<br>peynir-Üçgen<br>peynir-Karışık-<br>zeytin-Tereyağı -<br>Söğüş sebze -Tahin<br>pekmez-Çay      | Tavuklu pilav<br>Ezogelin çorba<br>Yoğurt<br>Turşu         | Taze fasulye<br>Bulgur pilavı<br>Cacık<br>Meyve           | Ağlayan pasta<br>Çay   |
| <b>16/10/2025</b><br><b>Perşembe</b>  | Patatesli omlet -<br>Beyaz peynir Üçgen<br>peynir-Yeşil zeytin –<br>Reçel-Tereyağı-<br>Fındık ezmesi -çay     | Lebeniye<br>Bulgur pilavı<br>Meyve<br>Turşu                | Patates oturtma<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>turşu        | Kek<br>Süt             |
| <b>17/10/2025</b><br><b>Cuma</b>      | Simit-Parmak<br>peynir-Üçgen<br>peynir-Siyah zeytin-<br>Bal-Tereyağı -Söğüş<br>sebze -Çay                     | Acem pilavı<br>Mercimek<br>çorbası<br>Cacık<br>turşu       | Tavuk sote<br>Mısırlı Pirinç<br>pilavı<br>Yoğurt<br>meyve | Elmalı turta<br>Çay    |
| <b>18/10/2025</b><br><b>Cumartesi</b> | Menemen -Beyaz<br>peynir-Kaşar peynir-<br>Karışık zeytin –<br>Reçel-Tereyağı -<br>Fındık ezmesi-Çay           | Kısır<br>Mevsim salata<br>Ayran<br>turşu                   | Kıymalı makarna<br>Mercimek çorbası<br>Yoğurt<br>meyve    | Yumuşak çörek<br>Çay   |
| <b>19/10/2025</b><br><b>Pazar</b>     | Omlet -Parmak<br>peynir-Beyaz<br>peynir-Yeşil zeytin –<br>Bal-Tereyağı -söğüş<br>sebze -Taze meyve            | Etli patates<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>meyve            | Mantı<br>Bulgur pilavı<br>Turşu<br>Helva                  | Susamlı çubuk<br>Meyve |
| <b>20/10/2025</b><br><b>Pazartesi</b> | Beyaz peynir-Üçgen<br>peynir-Siyah zeytin<br>–Reçel-Tereyağı<br>Söğüş sebze -Tahin<br>pekmez-Çay              | Etli nohut<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu             | Misket köfte<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Tatlı          | Üzümlü<br>kek<br>Çay   |
| <b>21/10/2025</b><br><b>Salı</b>      | Haşlanmış yumurta<br>-Parmak peynir-<br>Üçgen peynir-Karışık<br>zeytin –Bal-Tereyağı<br>-Söğüş sebze-Süt      | Türlü<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Meyve                  | Lahmacun<br>Mercimek çorba<br>Ayran<br>Soğan piyaz        | Bisküvili pasta<br>Süt |
| <b>22/10/2025</b><br><b>Çarşamba</b>  | Beyaz peynir-Kaşar<br>peynir<br>Yeşil zeytin –Bal-<br>Tereyağı -Söğüş<br>sebze -Tahin<br>pekmez -Çay          | Sebzeli pilav<br>Yayla çorbası<br>Turşu<br>Helva           | Çöp şiş<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu               | Patatesli börek<br>çay |

|                                       |                                                                                                               |                                                         |                                                    |                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|
| <b>07/10/2025</b><br><b>Salı</b>      | Üçgen peynir-Siyah zeytin-Reçel-Tereyağı-Söğüş sebze<br>Fındık ezmesi-Haşlanmış yumurta-Çay                   | Türlü Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Meyve                  | Lahmacun<br>Mercimek çorba<br>Ayran<br>Soğan piyaz | Poğaç<br>Çay         |
| <b>08/10/2025</b><br><b>Çarşamba</b>  | Yumurtalı patates<br>Parmak peynir<br>Kaşar peynir<br>Karışık zeytin<br>Bal<br>Tereyağı<br>Söğüş sebze<br>Çay | Fırın tavuk<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu         | Taze fasulye<br>Bulgur pilavı<br>Cacık<br>Meyve    | Tiramisu<br>Çay      |
| <b>09/10/2025</b><br><b>Perşembe</b>  | Menemen -Beyaz peynir-Yeşil zeytin –<br>Reçel-Tereyağı-Söğüş sebze -Tahin helvası-Çay                         | Etli patates yemeği<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Meyve | Karnı yarık<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Turşu     | Bisküvi pasta<br>Çay |
| <b>10/10/2025</b><br><b>Cuma</b>      | Poğaç -Beyaz peynir-Kaşar peynir-Karışık zeytin –Bal-Tereyağı-Söğüş sebze -Fındık ezmesi-Çay                  | Makarna<br>Ezogelin çorba<br>Yoğurt<br>Tatlı            | Tas kebabı<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu     | Sandviç<br>Çay       |
| <b>11/10/2025</b><br><b>Cumartesi</b> | Beyaz peynir-Üçgen peynir-Yeşil zeytin -<br>Tereyağı -Tahin pekmez-ÇAY-Söğüş sebze-Tahin pekmez -Çay          | Sebzeli pilav<br>Mercimek çorba<br>Cacık<br>Meyve       | Et sote<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu        | Muz<br>Süt           |
| <b>12/10/2025</b><br><b>Pazar</b>     | Haşlanmış yumurta-Parmak peynir-Kaşar peynir-Siyah zeytin –<br>Reçel-Tereyağı-Söğüş sebze -Çay                | Fırında tavuk<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Turşu        | Mantı<br>Bulgur pilavı<br>Turşu<br>Meyve           | Maraş çöreği<br>Çay  |
| <b>13/10/2025</b><br><b>Pazartesi</b> | Omlet -Beyaz peynir-Üçgen peynir-Karışık zeytin -Tereyağı -<br>Söğüş sebze tahin pekmez -Çay                  | Etli kuru fasulye<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu   | İzmir köfte<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Meyve     | Islak kek<br>Çay     |

|                                       |                                                                                                                  |                                                               |                                                        |                            |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>23/10/2025</b><br><b>Perşembe</b>  | Patatesli omlet -<br>Beyaz peynir -Üçgen<br>peynir-Yeşil zeytin –<br>Reçel-Tereyağı<br>Fındık ezmesi -Çay        | Peynirli pide<br>Mercimek<br>çorbası<br>Turşu<br>Elma         | Arap tava<br>Bulgur pilavı<br>Cacık<br>Turşu           | Puding<br>Meyve            |
| <b>24/10/2025</b><br><b>Cuma</b>      | Poğaç -Beyaz<br>peynir-Kaşar peynir-<br>Karışık zeytin –Bal-<br>Tereyağı-Söğüş<br>sebze -Fındık<br>ezmesi-Çay    | Tavuk haşlama<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Meyve             | Patlıcan musakka<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu   | Cevizli<br>Kurabiye<br>Çay |
| <b>25/10/2025</b><br><b>Cumartesi</b> | Beyaz peynir-Üçgen<br>peynir-Yeşil zeytin -<br>Tereyağı -Tahin<br>pekmez-ÇAY-Söğüş<br>sebze-Tahin pekmez<br>-Çay | Makarna<br>Mercimek<br>çorba<br>Yoğurt<br>Meyve               | Maraş tava<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu         | Muz<br>Süt                 |
| <b>26/10/2025</b><br><b>Pazar</b>     | Haşlanmış yumurta-<br>Parmak peynir-Kaşar<br>peynir-Siyah zeytin –<br>Reçel-Tereyağı-<br>Söğüş sebze -Çay        | Et sote<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Turşu                    | Mevsim türlü<br>Bulgur pilavı<br>Yoğurt<br>Meyve       | Maraş çöreği<br>Çay        |
| <b>27/10/2025</b><br><b>Pazartesi</b> | Omlet -Beyaz peynir-<br>Üçgen peynir-Karışık<br>zeytin -Tereyağı -<br>Söğüş sebze<br>tahin pekmez -Çay           | Etli kuru<br>Fasulye<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu      | İzmir köfte<br>Mısırlı pirinç pilavı<br>Cacık<br>Meyve | Cevizli kek<br>Süt         |
| <b>28/10/2025</b><br><b>Salı</b>      | Üçgen peynir-Siyah<br>zeytin-Reçel-<br>Tereyağı-Söğüş<br>sebze<br>Fındık ezmesi-<br>Haşlanmış yumurta-<br>Çay    | Mantı<br>Bulgur pilavı<br>Turşu<br>Meyve                      | Karnıyarık<br>Pirinç pilavı<br>Cacık<br>Turşu          | Haşhaşlı revani<br>Çay     |
| <b>29/10/2025</b><br><b>Çarşamba</b>  | Yumurtalı patates-Parmak<br>peynir-Kaşar peynir-Kaşar<br>zeytin-Bal-Tereyağı-Söğüş<br>sebze<br>Çay               | Fırın tavuk<br>Mısırlı pirinç<br>pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu    | Taze fasulye<br>Bulgur pilavı<br>Cacık<br>Meyve        | Yumuşak çörek<br>Çay       |
| <b>30/10/2025</b><br><b>Perşembe</b>  | Menemen -Beyaz<br>peynir-Yeşil zeytin –<br>Reçel-Tereyağı-<br>Söğüş sebze -Tahin<br>helvası-Çay                  | Tavuklu bezelye<br>yemeği<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Turşu | Dolma<br>Tarhana çorbası<br>Mevsim salata<br>Turşu     | Süt mısır<br>Meyve         |