

TAM OKULLARI NİSAN 2026 MENÜSÜ

| ENERJİ | KAHVALTI | ENERJİ | K.HİDRAT | ÖĞLE YEMEĞİ | ENERJİ | K.HİDRAT | ARA ÖĞÜN | ENERJİ | K.HİDRAT |
|------------|--------------------------|--------|----------|-------------------------------|--------|----------|--------------------------|--------|----------|
| 01 04 2026 | KALEM BÖREK | 200 | 20 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ISPAK YATAĞINDA PİLİÇ PİRZOLA | 300 | 0 | BROWNI | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | SPAGETTİ | 260 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | LABNE | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | | | |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 02 04 2026 | PATATES KIZARTMASI | 150 | 15 | YAYLA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ETLİ KURU FASÜLYE | 334 | 30 | ELMALI TART | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PİRİNÇ PİLAVI | 260 | 30 | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | KARIŞIK TURŞU | 50 | 0 | | | |
| | TAHİN PEKMEZ | 75 | 8 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 545 | 47 | | | | | | |
| 03 04 2026 | OMLET | 100 | 0 | EZOĞELİN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | PÜRELİ ROSTO KÖFTE | 350 | 15 | MUZ | 150 | 18 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PEYNİRLİ MAKARNA | 260 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | KAKAOLU PUDİNG | 200 | 30 | | | |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 465 | 55 | | | | | | |
| 06 04 2026 | HAŞLANMIŞ YUMURTA | 70 | 0 | MERCİMEK ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | TAVUK DÖNER | 300 | 0 | SİMİT | 280 | 45 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | TEL ŞEH PİRİNÇ PİLAVI | 260 | 30 | AYRAN | 100 | 6 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | MEYVE | 100 | 15 | | | |
| | FINDIK EZMESİ | 75 | 8 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 355 | 23 | | | | | | |
| 07 04 2026 | PEYNİRLİ POĞAÇA | 250 | 25 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ETLİ KABAK DOLMA | 350 | 30 | PİZZA | 400 | 30 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | KALEM BÖREK | 200 | 20 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | KAŞAR PEYNİRİ | 70 | 0 | BARDAK YOĞURT | 100 | 6 | | | |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 630 | 64 | | | | | | |
| 08 04 2026 | ZEYTİNLİ AÇMA | 250 | 25 | MANTAR ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ET FAJİTA DÜRÜM | 360 | 28 | PORTAKALLI KEK | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | BULGUR PİLAVI | 260 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | LABNE | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | | | |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 520 | 55 | | | | | | |
| 09 04 2026 | PATATES KIZARTMASI | 150 | 15 | EZOĞELİN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ETSİZ NOHUT | 334 | 30 | TAHİNLİ ÇÖREK | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PİRİNÇ PİLAVI | 260 | 30 | TAZE SIKIM MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | CACIK | 100 | 6 | | | |
| | TAHİN PEKMEZ | 75 | 8 | | | | | | |
| | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 530 | 63 | | | | | | |
| 10 04 2026 | SEBZELİ OMLET | 100 | 1 | NANELİ YOĞURT ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | MİTİTE KÖFTE | 300 | 0 | KALEM BÖREK | 200 | 20 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | MANTAR SOSLU MAKARNA | 260 | 30 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | TULUMBA TATLISI | 300 | 30 | | | |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 480 | 40 | | | | | | |
| 13 04 2026 | YUMURTALI EKMEK | 140 | 15 | MISIR ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | TAS KEBABI | 300 | 10 | PEYNİRLİ GÖZLEME | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | BULGUR PİLAVI | 260 | 30 | AYRAN | 100 | 6 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | MEYVE | 100 | 15 | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|-----|----|---------------------------------|-----|----|--------------------------|-----|----|
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 410 | 45 | | | | | | |
| 14 04 2026 | PATATESLİ GÖZLEME | 250 | 25 | MERCİMEK ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ETLİ MEVSİM TÜRLÜ | 300 | 0 | KRUVASAN | 200 | 20 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | MELEK PİLAVI | 260 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | KAŞAR PEYNİRİ | 70 | 0 | BARDAK YOĞURT | 100 | 6 | | | |
| | TAHİN PEKMEZ | 75 | 8 | | | | | | |
| | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 630 | 73 | | | | | | |
| 15 04 2026 | KALEM BÖREK | 200 | 20 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | TERBİYELİ KÖFTE | 300 | 0 | PATATESLİ GÜL BÖREĞİ | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | DOMATES SOSLU MAKARNA | 260 | 30 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | LABNE | 70 | 0 | ÇİKOLATALI PUDİNG | 300 | 30 | | | |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 19 01 2026 | | | | | | | | | |
| 16 04 2026 | HAŞLANMIŞ YUMURTA | 70 | 0 | EZOĞELİN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | ETSİZ TAZE FASULYE | 300 | 0 | BROWNI | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PİRİNÇ PİLAVI | 260 | 30 | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | CACIK | 100 | 6 | | | |
| | FINDIK EZMESİ | 75 | 8 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 17 04 2026 | PATATES KIZARTMASI | 150 | 15 | KAŞARLI DOMATES ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | PİLİÇ BURGER | 400 | 30 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ELMA DİLİ PATATES SOĞAN HALKASI | 200 | 15 | PANKEK | 200 | 20 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | TAZE PORTAKAL SUYU | 100 | 25 | BAL | 60 | 15 |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 20 04 2026 | OMLET | 100 | 0 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | MANTI | 350 | 35 | SİMİT | 280 | 45 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | SEBZE GRATEN | 250 | 10 | KREM PEYNİR | 70 | 0 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | TEL KADAYIF | 300 | 30 | | | |
| | TAHİN PEKMEZ | 75 | 8 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 285 | 23 | | | | | | |
| 21 04 2026 | SADE AÇMA | 250 | 25 | KÖYLÜ ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | KARNİYARIK | 280 | 0 | PEYNİRLİ POĞAÇA | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PİRİNÇ PİLAVI | 260 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | CACIK | 100 | 6 | | | |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 615 | 80 | | | | | | |
| 22 04 2026 | MENEMEN | 100 | 0 | EZOĞELİN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | PİLİÇ NUGGET | 350 | 10 | TAHİNLİ ÇÖREK | 250 | 25 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PENNE MAKARNA | 260 | 30 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | LABNE | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | | | |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | 480 | 39 | | | | | | |
| 23 04 2026 | | | | | | | | | |
| | | | | RESMİ TATİL | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| ENERJİ | | 0 | 0 | | | | | | |
| 24 04 2026 | PATATES KIZARTMASI | 150 | 15 | MERCİMEK ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES/SALATALIK | 20 | 0 | KARIŞIK MANGAL (köfte tavuk) | 300 | 0 | ARMUT | 100 | 15 |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | BULGUR PİLAVI | 260 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | KAŞAR PEYNİRİ | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | | | |

