

Beslenme Dostu Okul



TED KARABÜK KOLEJİ
2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
OCAK AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	GECE ARA ÖĞÜN
01 Ocak 2020 Çarşamba	Patates Tava, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık, Süt, Çay	Yayla Çorba, Köfte-Patates Kızartma, Burgu Makarna, Salata	Çorba, Türlü, Pirinç Pilavı, Portakal	Pankek, Çay
02 Ocak 2020 Perşembe	Sosis Kızartma, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Reçel, Süt,	Düğün Çorba, Barbunya Yemeği, Pirinç-Bulgur Pilavı, Cacık	Çorba, Fırın Balık, Tahin Helva, Salata	Meyveli Kek, Çay
03 Ocak 2020 Cuma	Pişi, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Mangal Menü	Çorba, Patates Oturtma, Erişte, Revani Tatlısı	Sosisli Milföy Böreği, Çay
04 Ocak 2020 Cumartesi	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates-Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Tarhana Çorba, Lahana-Biber Dolma, Salçalı Makarna, Yoğurt	Çorba, Karnıyarık, Pilav, Ayrar	Kakaolu Kek, Süt
05 Ocak 2020 Pazar	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Sebzeye Çorba, Etli Türlü, Bulgur Pilavı, Salata	Çorba, Karnabahar-Havuç Kızartma, Yoğurt, Patatesli Kıymalı Börek, Elma	Ekmek Arası Tahin Helva, Çay
06 Ocak 2020 Pazartesi	Poğaç, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay,	Mercimek Çorba, Patlıcan Oturtma, Pirinç/Bulgur Pilavı, Salata	Çorba, Çin Usulü Tavuk, Salçalı Makarna, Portakal	Browni Kek, Süt
07 Ocak 2020 Salı	Haşlama Yumurta, Simit, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Süt, Çay	Yayla Çorba, Hamburger, Salata, Ayrar	Çorba, Etli Manti-Yoğurt, Kısır, Portakal	Açma, Meyve Suyu
08 Ocak 2020 Çarşamba	Patatesli Yumurta Siyah Zeytin, Ceviz Reçel, Tereyağı, Süt, Çay	Tarhana Çorba, Nohut Yemeği, Pirinç/ Bulgur Pilavı, Karışık Turşu	Çorba, Fırın Balık, Salata, Tahin Helva	Simit, Çay
09 Ocak 2020 Perşembe	Simit, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Süt, Çay	Toyga Çorba, Ispanak Borani, Cevizli Erişte, Yoğurt	Çorba, Pürelı Kebap, Şehriye Pilavı, Çikolatalı Puding	Pankek-Çikolata, Meyve Suyu

10 Ocak 2020 Cuma	Haşlama Yumurta, Kaşar Peyniri, Söğüş Domates-Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Tavuk Suyu Çorba, Fırın Tavuk Kızartma, Pirinç/Bulgur Pilavı, Salata	Çorba, Kuru Fasulye, Tel Şehriyeli Bulgur Pilavı, Turşu	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu
11 Ocak 2020 Cumartesi	Patatesli Yumurta, Kaşar Peyniri, Bal Y. Zeytin, Süt, Çay	Kremalı Mantar Çorba, Karnabahar Kızartma, Fırın Makarna, Yoğurt	Çorba, Fırın İzmir Köfte, Pirinç Pilavı, Yoğurt	Fındıklı Kurabiye, Süt
12 Ocak 2020 Pazar	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay	Köylüm Çorba, Etli Bezelye, Salçalı Spagetti, Mandalina	Çorba, Nohut, Pirinç/ Bulgur Pilavı, Turşu	Peynirli Poğaç, Çay
13 Ocak 2020 Pazartesi	Simit, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık, Süt, Çay	Tarhana Çorba, Dalyan Köfte-Püre, Domatesli Erişte, Tulumba Tatlısı	Çorba, Karışık Kızartma-Yoğurt, Kıymalı Makarna	Karışık Bisküvi, Meyve Suyu
14 Ocak 2020 Salı	Yumurtalı Ekmek, Beyaz Peynir, Reçel, Zeytin, Süt, Çay	Toyga Çorba, Beşamel Soslu Ispanak, Spagetti Makarna, Yoğurt	Çorba, Tavuk Şnitzel-Patates Kızartması, Salata	Tuzlu Pasta, Çay
15 Ocak 2020 Çarşamba	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Ezogelin Çorba, Kıymalı Pide, Salata, Ayran	Çorba, Etli Patates, Yoğurtlu Makarna, Salata	Kaşarlı Sandviç, Limonata
16 Ocak 2020 Perşembe	Patatesli Börek, Siyah Zeytin, Reçel, Tereyağı, Süt, Çay, Söğüş Domates-Salatalık	Domates Çorba, Kuru Fasulye, Pirinç- Bulgur Pilavı, Turşu	Çorba, Etli Manti-Yoğurt, Zeytinyağlı Barbunya, Puding	Meyveli-Kakaolu Kek, Çay
17 Ocak 2020 Cuma	Simit, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay,	Mangal Menü	Çorba, Taze Fasulye, Pirinç Pilavı, Portakal	Sade Poğaç, Meyve Suyu
18 Ocak 2020 Cumartesi	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates Salatalık	Düğün Çorba, Kıymalı Ispanak-Yoğurt, Patatesli Börek	Çorba, Tavuk Sote, Pirinç Pilavı, Haydari	Kakaolu Kek, Süt
19 Ocak 2020 Pazar	Haşlama Yumurta, Söğüş Domates- Salatalık Beyaz Peynir, Tereyağı-Bal, Zeytin, Süt, Çay	Tarhana Çorba, Türlü, Bulgur Pilavı, Salata	Çorba, Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı, Turşu	Kaşarlı- Y. Biberli Sandviç, Meyve Suyu