

Beslenme Dostu Okul



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



| TARİH | SABAHA | ÖĞLE | İKİNDİ |
|--------------------------|---|---|--|
| 02 Mart2020 Pazartesi | Ballı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem,Fındık, Peynir(Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah), Helva | Şehriye Çorba, Nohut Yemeği Pirinç-Bulgur Pilavı, Cacık | Fırında Kaşarlı Ekmek, Ihlamur |
| 03 Mart2020 Salı | Haşlanmış Yumurta, Reçelli Ekmek, Süt, Ceviz, Kayısı,Fındık, Peynir(Beyaz -Kaşar, Burgu), Marul- Maydanoz, Zeytin(Yeşil-Siyah) | Sebze Çorba, Göbü Arası Tavuk Tantuni, Salata, Ayran | Mozaik Pasta, Bitki Çayı |
| 04 Mart2020 Çarşamba | Tahin-Pekmezli Ekmek, Süt, Ceviz, Badem,Fındık, Peynir(Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah), Helva | Mercimek Çorba , Etli Patates Yemeği, Sade Spagetti, Yoğurt | Kurabiye, Süt |
| 05 Mart2020 Perşembe | Peynirli Omlet,Süt, Ceviz, Badem,Kayısı, Peynir(Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah), Portakal Dilimleri | Tarhana Çorba, Kuru Köfte, Şehriyeli Bulgur Pilavı, Cacık | Kaşarlı Biberli Sandviç, Bitki Çayı |
| 06 Mart2020 Cuma | Tost, Süt, Ceviz, Badem,Fındık, Peynir(Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah), Helva | Mangal Menü | Puding, Yulafli Bisküvi |
| HAFTASONU | | | |
| 09 Mart2020 Pazartesi | Fırında Kaşarlı-Biberli-Domatesli Ekmek, Süt, Ceviz, Badem,Fındık, Peynir(Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah), Helva | Tarhana Çorba, Etli Bezelye, Domatesli Pirinç Pilavı, Tulumba Tatlısı | Pişi, Ayran |
| 10 Mart2020 Salı | Patatesli Yumurta, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Kayısı,Fındık, Peynir(Beyaz-Kaşar, Burgu), Rendelenmiş Havuç, Zeytin(Yeşil- Siyah), | Toyga Çorba Pürelili Kebap Kısır, Portakal | Vanilyalı Puding, Bebe Bisküvi |
| 11 Mart2020 Çarşamba | Gözleme,Süt, Ceviz, Badem,Fındık, Peynir(Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah), Helva | Şehriye Çorba Barbunya, Pirinç/Bulgur Pilavı, Yoğurt | Tepsi Böreği, Ayran |

| | | | |
|---------------------------|--|---|-------------------------------------|
| 12 Mart 2020 Perşembe | Peynirli Yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Kayısı, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva | Süzme Mercimek Çorba, Ispanak Yemeği, Sade Spagetti, Yoğurt | Peynirli Milföy Böreği, Ayran |
| 13 Mart 2020 Cuma | Simit, Krem Peynir, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), | Domates Çorba Fırın Tavuk-Patates Pirinç/Bulgur Pilavı, Yoğurt | Havuç-Salatalık Dilimleri, Ceviz |
| HAFTASONU | | | |
| 16 Mart 2020 Pazartesi | Reçelli Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Kayısı, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva | Süzme Mercimek Çorba, Köfte/Patates Bulgur/Pirinç Pilavı, Cacık | Meyve, Yoğurt, Fındık |
| 17 Mart 2020 Salı | Yumurtalı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Marul-Maydanoz, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Elma Dilimleri | Yayla Çorba, Tavuk Şnitzel-Rus Salata, Kemalpaşa Tatlısı | Kakaolu Kek, Bitki Çayı |
| 18 Mart 2020 Çarşamba | Pişi, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah) | Ezogelin Çorba, Beşamel Soslu Karnabahar, Salçalı Makarna, Yoğurt | Sandviç, Ayran |
| 19 Mart 2020 Perşembe | Omlet, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva | Tarhana Çorba, Nohut Yemeği Pirinç/Bulgur Pilavı, Cacık | Kurabiye, Portakal Suyu |
| 20 Mart 2020 Cuma | Tereyağlı-Ballı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Elma Dilimleri | Mangal Menü | Krep, Tahin- Pekmez |
| HAFTASONU | | | |
| 23 Mart 2020 Pazartesi | Simit, Krem Peynir, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva | Ekşili Köfte, Fırın Makarna, Havuçlu Brokoli Salatası, Portakal | Cevizli-Tarçınlı Kek, Süt |
| 24 Mart 2020 Salı | Haşlanmış Yumurta, Ballı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Rendelenmiş Havuç, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah) | Mercimek Çorba Barbunya Yemeği Pirinç/ Bulgur Pilavı, Yoğurt | Sigara Böreği, Ayran |
| 25 Mart 2020 Çarşamba | Patates Tava, Reçelli Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Kayısı, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar-Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah) | Şehriye Çorba, Kıymalı Pide, Salata, Ayran | Meyve, Yoğurt |
| 26 Mart 2020 Perşembe | Menemen, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Badem, Marul-Maydanoz, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah) | Kremalı Mercimek Çorba, Karnabahar-Havuç Kızartma Spagetti, Yoğurt | Galeta, Helva, Ihlamur |
| 27 Mart 2020 Cuma | Açma, Süt, Ceviz, Badem, Kayısı, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva | Tavuk Suyu Çorba, Haşlama Tavuk, Pirinç / Bulgur Pilavı, Yoğurt | Tuzlu Kurabiye, Bitki Çayı |

HAFTASONU

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| 30 Mart 2020 Pazartesi | Simit, Krem Peynir Süt, Ceviz, Badem,Kayısı, Peynir(Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah) | Keşkek Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Brokoli Salata, Elma | Sigara Böreği, Ayran |
| 31 Mart 2020 Salı | Peyirli Omlet, Süt, Ceviz, Badem,Fındık, Peynir(Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin(Yeşil-Siyah),Marul- Maydanoz, Helva | Ezogelin Çorba , Nohut Yemeği, Bulgur/Pirinç Pilavı,Yoğurt | Fırında Kızarmış Kaşarlı Ekmek, Bitki Çayı |