

Beslenme Dostu Okul



TED Karabük Koleji
2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Anasınıfı
Mart Ayı Yemek Listesi



Tarih	Sabah	Öğle	İkindi
1 Mart 2021 Pazartesi	Tahin-Pekmezli Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Şehriye Çorba, Nohut Yemeği, Pirinç Pilavı, Yoğurt	Kakaolu Kek, Bitki Çayı
2 Mart 2021 Salı	Haşlanmış Yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz - Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Sebze Çorba, Göbü Arası Tavuk Döner, Salata, Ayrar	Kedi Dili Pasta, Meyve Suyu
Mart 2021 Çarşamba	Poğaç, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Mercimek Çorba Etli Patates Yemeği Sade Makarna, Yoğurt	Mısır Gevreği, Süt
4 Mart 2021 Perşembe	Omlet, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Tarhana Çorba, Tavuk Şnitzel, Domatesli Pirinç Pilavı, Cacık	Kurabiye, Bitki Çayı
5 Mart 2021 Cuma	Ballı Ekmek, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz -Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Mangal Menü	Meyve, Galeta
Hafta Sonu			
8 Mart 2021 Pazartesi	Reçelli Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Mercimek Çorba Pürelı Kebap Kısır, Sütlaç	Sandviç, Marul, Peynir, Ayrar
9 Mart 2021 Salı	Patatesli Yumurta, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Kırmızı Mantar Çorba, Sebzeli Köfte Pirinç Pilavı Yoğurt	Bisküvili Yaş Pasta, Bitki Çayı
10 Mart 2021 Çarşamba	Tost, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Sütlü Keşkek Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Brokoli Salata, Elma	Pofuduk Poğaç, Ayrar

11 Mart 2021 Perşembe	Peynirli Yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Süzme Mercimek Çorba Ispanak Yemeği Sade Spagetti, Yoğurt	Sultan Sarması, Meyve Suyu
12 Mart 2021 Cuma	Simit-Krem Peynir, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Domates Çorba Fırın Tavuk Kızartma Pirinç Pilavı, Yoğurt	Islak Kek, Süt
Hafta Sonu			
15 Mart 2021 Pazartesi	Ballı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Köylüm Çorba Biber- Kabak Dolma Peynirli Börek, Yoğurt	Mozaik Pasta, Bitki Çayı
16 Mart 2021 Salı	Omlet, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Yayla Çorba, Tavuk Şnitzel-Rus Salatası, Kemalpaşa Tatlısı, Ayran	Tuzlu Kurabiye, Meyve
17 Mart 2021 Çarşamba	Fırında Kızarmış Peynirli Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Ezogelin Çorba, Kuru Köfte-Patates Kızartması, Yoğurt	Krep, Meyve Suyu
18 Mart 2021 Perşembe	Haşlanmış Yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Tarhana Çorba Nohut Yemeği Pirinç Pilavı Cacık	Pofuduk Poğaç, Ayran
19 Mart 2021 Cuma	Mini Poğaç, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Mangal Menü	Meyve, Bisküvi
Hafta Sonu			
22 Mart 2021 Pazartesi	Ballı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Ekşili Köfte, Salçalı Makarna, Havuçlu Brokoli Salatası, Portakal	Pankek, Bitki Çayı
23 Mart 2021 Salı	Patatesli Yumurta, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Domates Çorba Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı Yoğurt	Kalem Böreği, Limonata
24 Mart 2021 Çarşamba	Haşlanmış Patates, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Tarhana Çorba Kıymalı Pide Salata Ayran	Mozaik Pasta, Süt

25 Mart 2021 Perşembe	Peyirli Omlet, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz- Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil- Siyah), Helva	Mercimek Çorba Karnabahar-Havuç Kızartma Makarna, Yoğurt	Gözleme, Ayrar
26 Mart 2021 Cuma	Simit-Krem Peynir, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz- Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil- Siyah), Helva	Haşlama Tavuk, Piriç Pilavı, Mevsim Salata, Ayrar	Fırında Elma Dilim Patates, Salatalık- Domates
Hafta Sonu			
29 Mart 2021 Pazartesi	Ballı Ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Ezogelin Çorba Nohut Yemeği Piriç Pilavı Yoğurt	Fırında Kızarmış Kaşarlı Ekmek, Limonata
30 Mart 2021 Salı	Patatesli Yumurta, Buğday Ekmeği, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Sütlü Keşkek Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Brokoli Salata, Elma	Sandviç, Ayrar
31 Mart 2021 Çarşamba	Pişi, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Yayla Çorba, Tavuk Şnitzel-Rus Salata, Kemalpaşa Tatlısı	Meyve, Galeta