

Beslenme Dostu Okul



TED KARABÜK KOLEJİ
2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
MART AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	GECE ARA ÖĞÜN
1 Mart 2021 Pazartesi	Simit, Krem Peynir, Y.Zeytin, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Şehriye Çorba, Nohut Yemeği, Pirinç-Bulgur Pilavı, Salata	Domates Çorba, Sosisli Sandviç, Patates Kızartması, Limonata	Zeytinli-Sade Poğaça, Limonata
2 Mart 2021 Salı	Pişi, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Reçel, Süt,	Sebze Çorba, Göbü Arası Tavuk Döner, Salata, Ayrar	Tavuk Suyu Çorba Ispanak Yemeği Bolonez Soslu Makarna, Elma	Simit, Çay
3 Mart 2021 Çarşamba	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık	Mercimek Çorba Etli Patates Yemeği Sade Spagetti, Yoğurt	Kremalı Mantar Çorba, Etli Bezelye, Fırın Makarna, Kısır	Sade Çubuk, Meyve Suyu
4 Mart 2021 Perşembe	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Tarhana Çorba Karniyarik, Domatesli Pirinç Pilavı, Cacık	Yayla Çorba Tavuk Şinitzel Patates Püre, Salata, Portakal	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Çay
5 Mart 2021 Cuma	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y. Zeytin, Çay, Kayısı	Mangal Menü	Ezogelin Çorba, Kuru Fasulye, Pilav, Turşu	Halley Pasta, Çay
6 Mart 2021 Cumartesi	Haşlama Yumurta, Simit, Beyaz Peynir, Helva Zeytin, Süt, Çay	Mercimek Çorba, Mantı, Barbunya Pilaki Salata	Şehriye Çorba Fırın Misket Köfte Bulgur Pilavı Patates Salata	Sade Çubuk, Meyve Suyu
7 Mart 2021 Pazar	Poğaça, Süzme Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay,	Düğün Çorba Kabak Mücver Kızartma Peynirli Börek Yoğurt	Yoğurt Çorba Türlü Pirinç Pilavı Komposto	Fındıklı Kurabiye, Süt

8 Mart 2021 Pazartesi	Gözleme, Siyah Zeytin, Ceviz Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Tereyağı, Süt, Çay	Toyga Çorba Pürelı Kebab Kısır, Sütlaç	Ezogelin Çorba Kıy. Patlıcan Oturtma, Pırınç Pilavı Brokoli Salatası	Ekmek Arası Patates Kızartma, Meyve Suyu (Vişne)
9 Mart 2021 Salı	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay	Krm Mantar Çorba Barbunya Pırınç/Bulgur Pilavı Salata	Ekşili Köfte, Cevizli Erişte, Mandalina, Patates Salatası	Karışık Bisküvi, Çay
10 Mart 2021 Çarşamba	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık	Sütlü Keşkek Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Brokoli Salata, Elma	Tavuklu Bezelye Yemeği Pırınç Pilavı Salata, Portakal	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu
11 Mart 2021 Perşembe	Patatesli Yumurta, Beyaz- Kaşar Peyniri, Reçel, Zeytin, Süt, Çay	Süzme Mercimek Çorba Ispanak Yemeği Sade Spagetti Yoğurt	Yayla Çorba Pizza Salata Ayrın	Sade Çubuk, Limonata
12 Mart 2021 Cuma	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y. Zeytin, Çay, Kayısı	Domates Çorba Fırın Tavuk Kızartma Pırınç/Bulgur Pilavı Çoban Salata	Tarhana Çorba, Köfte-Küp Patates, Pilav, Yoğurt	Browni Kek, Süt
13 Mart 2021 Cumartesi	Poğaç, Süt Beyaz Peynir, Çay Helva, Söğüş Domates- Salatalık	Şehriye Çorba Karnıyarık /Patates Bulgur/Pırınç Pilavı Cacık	Ezogelin Çorba, Kıymalı Karnabahar, Erişte Makarna, Puding	Çubuk Kraker, Çay
14 Mart 2021 Pazar	Yumurtalı Ekmek, Beyaz Peynir, Süt, Reçel, Zeytin, Çay	Mercimek Çorba Mantı, Zeytinyağı Pırasa, Portakal	Yayla Çorba Karışık Kızartma, Spagetti Yoğurt	Beyaz Peynir Domates Sandviç, Limonata
15 Mart 2021 Pazartesi	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Köylüm Çorba Biber- Kabak Dolma Peynirli Börek, Yoğurt	Şehriye Çorba Fırında Tavuk But Pırınç/Bulgur Pilavı Mevsim Salata	Meyveli-Kakaolu Kek, Çay
16 Mart 2021 Salı	Patatesli Börek, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay,	Yayla Çorba, Tavuk Şnitzel-Rus Salatası, Kemalpaşa Tatlısı, Ayrın	Domates Çorba, Barbunya Pilaki Makarna Muz	Ekmek Arası Tahin Helva, Çay

17 Mart 2021 Çarşamba	Simit, Siyah Zeytin, Ceviz Reçel, Tereyağı, Süt, Çay, Söğüş Domates- Salatalık, Fındık	Ezogelin Çorba, Beşamel Soslu Karnabahar, Kuskus Pilavı, Salata	Düğün Çorba Mantı Salata Supangle	Karışık Bisküvi, Çay
18 Mart 2021 Perşembe	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Tarhana Çorba Nohut Yemeği Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Süzme Mercimek Çorba Kabak-Biber Dolma Yoğurt Tulumba Tatlısı	Kakaolu Kek, Süt
19 Mart 2021 Cuma	Haşlama Yumurta, Söğüş Domates- Salatalık Beyaz Peynir, Bal, Zeytin, Süt, Çay	Mangal Menü	Domates Çorba Kayseri Köfte Beyaz Bulgur Pilavı Kısır	Beyaz Peynir Domates Sandviç, Limonata
20 Mart 2021 Cumartesi	Poğaç, Krem Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay, Fındık	Keşkek Çorba Karışık Kızartma Soslu Makarna Yoğurt	Barbunya Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık, Portakal	Tuzlu Kurabiye, Süt
21 Mart 2021 Pazar	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates-Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Mercimek Çorba Pırasa Soslu Makarna Yoğurt	Düğün Çorba Tavuk Sote, Cevizli Erişte, Ayrın	Muz, Süt
22 Mart 2021 Pazartesi	Simit, Krem Peynir, Y. Zeytin, Reçel, Domates- Salatalık, Tereyağı, Süt, Çay	Ekşili Köfte, Fırın Makarna, Havuçlu Brokoli Salatası, Portakal	Ezogelin Çorba Karnabahar Kızartma Makarna Yoğurt	Ekmek Arası Tahir Helva, Çay
23 Mart 2021 Salı	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Domates Çorba Barbunya Yemeği Pirinç/ Bulgur Pilavı Yoğurt	Tarhana Çorba Mantarlı Et Sote Pirinç Pilavı Elma	Peynir Domates Biberli Ekmek Arası, Çay
24 Mart 2021 Çarşamba	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık , Zeytin, Süt, Çay Y	Tarhana Çorba Kıymalı Pide Salata Ayrın	Sebze Çorba Nohut Yemeği Bulgur Pilavı Turşu	Susamlı Çubuk, Meyve Suyu
25 Mart 2021 Perşembe	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y.Zeytin, Çay, Kayısı	Mercimek Çorba Karnabahar-Havuç Kızartma Spagetti Yoğurt	Kr.Mantar Çorba, Dalyan Köfte-Püre, Domatesli Erişte, Elma	Galeta, Meyve Suyu

26 Mart 2021 Cuma	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay, Helva, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık	Haşlama Tavuk, Pirinç / Bulgur Pilavı, Mevsim Salata, Ayran	Etli Kuru Fasulye Pirinç-Bulgur Pilavı Turşu, Şekerpare	Ekmek Arası Patates Kızartma, Meyve Suyu (Vişne)
27 Mart 2021 Cumartesi	Pişi, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Reçel, Süt,	Köylüm Çorbası Beşamel Soslu Ispanak Şehriye Pilavı Yoğurt	Mercimek Çorba, Kıy. Patlıcan Oturtma Brokoli Salatası Portakal	Simit, Çay
28 Mart 2021 Pazar	Simit, Krem Peynir, Y.Zeytin, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Düğün Çorba Kıymalı Mantı, Brokoli Salata Muz	Sebze Çorba, Tavuk Pirzola Bulgur Pilavı, Yoğurt	Galeta, Meyve Suyu
29 Mart 2021 Pazartesi	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Ezogelin Çorba Nohut Yemeği Bulgur/Pirinç Pilavı Salata	Tarhana Çorba, Musakka, Pirinç Pilavı Cacık	Sade Kek, Süt
30 Mart 2021 Salı	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Sütlü Keşkek Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Brokoli Salata, Elma	Tarhana Çorba İzmir Köfte Soslu Makarna Sütlaç	Kaşarlı Sandviç, Limonata
31 Mart 2021 Çarşamba	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Yayla Çorba, Tavuk Şnitzel-Rus Salata, Kemalpaşa Tatlısı	Ezogelin Çorba, Karışık Kızartma, Spagetti Makarna, Salata	Karışık Bisküvi Süt