

Beslenme Dostu Okul



TED KARABÜK KOLEJİ
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
MART AYI YEMEK LİSTESİ



Tarih	Sabah	Öğle	Akşam	Gece Ara Öğün
01 Mart 2023 Çarşamba	Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Köylüm Çorba Kuru Fasulye Pirinç/Bulgur Pilavı Salata	Çorba Karnabahar/Havuç Kzt. Sade Makarna Yoğurt	Kurabiye Limonata
02 Mart 2023 Perşembe	Simit, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Domates Çorba Sebzeli Köfte Cevizli Erişte Supangle	Çorba Nohut Yemeği Pirinç Pilavı Turşu	Peynirli Sandviç Çay
03 Mart 2023 Cuma	Patates Tava, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Göbü İçi Et Döner Menü	Çorba Anne Köftesi Kısır Limonata	Sade Poğaç Meyve Suyu
04 Mart 2023 Cumartesi	Menemen, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Bal Süt, Çay	Mercimek Çorba Karışık Kzt. (Dom. Sos) Spagetti Makarna Yoğurt	Çorba Tavuk Sote Şehriye Pilavı Salata	Susamlı Çubuk Çay
05 Mart 2023 Pazar	Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Tarhana Çorba Pizza Menü Mevsim Salata Limonata	Çorba Soslu Köfte/Püre Mevsim Salata Sütlaç	Kakaolu Kek Süt
06 Mart 2023 Pazartesi	Açma, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Bal, Söğüş Domates-Salatalık, Süt, Çay	Süzme Mercimek Çorba Karnabahar/Havuç Kzt. Salçalı Makarna Yoğurt	Çorba Etli Manti(Sos+Yoğurt) Zeytinyağlı Pırasa Meyve	Kurabiye Limonata
07 Mart 2023 Salı	Patatesli Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Tavuk Haşlama Pirinç/Bulgur Pilavı Mevsim Salata Ayrın	Çorba Barbunya Yemeği Pirinç Pilavı Salata	Simit Çay
08 Mart 2023 Çarşamba	Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Krm. Mantar Çorba Kadınbudu Köfte (Püre) Salata Haşhaşlı Revani	Sucuk Ekmek Menü	Bisküvili Pasta Süt
09 Mart 2023 Perşembe	Sigara Böreği, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Tarhana Çorba Nohut Yemeği Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Çorba Orman Kebabı Pirinç Pilavı Salata	Poğaç Ayrın

10 Mart 2023 Cuma	Sucuklu Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Mangal Menü	Etli Patates Peynirli Börek Salata Meyve Suyu	Meyveli Kek Süt
11 Mart 2023 Cumartesi	Pişi, Krem Peynir, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Ezogelin Çorba Musakka/Fırın Patates Piring/Bulgur Pilavı Yoğurt	Çorba Tavuk Şnitzel/ Püre Salata Ayran	Açma Çay
12 Mart 2023 Pazar	Peynirli Omlet Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Tarhana Çorba Tire Kebabı Zeytinyağlı Pırasa Mevsim Meyve	Çorba Ispanak Yemeği/Yoğurt Spagetti Makarna Limonata	Peynir Domates/ Biberli Sandviç Meyve Suyu
13 Mart 2023 Pazartesi	Simit, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Süzme Mercimek Çorba Etli Mantı(Sos/Yoğurt) Brokoli Salatası Tulumba Tatlısı	Çorba Fırında Balık Yeşil Salata Tahin Helva	Patatesli Poğaç Limonata
14 Mart 2023 Salı	Menemen, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Keşkek Çorba Yumurtalı Ispanak Sade Spagetti/Ketçap Yoğurt	Hamburger Menü	Ekmek arası Helva Çay
15 Mart 2023 Çarşamba	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Köylüm Çorba Rosto Köfte/Püre Kısır Meyve	Çorba Kabak/Biber Dolma Sigara Böreği Yoğurt	Pudingli Bisküvi Süt
16 Mart 2023 Perşembe	Poğaç, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Düğün Çorba Kuru Fasulye Piring /Bulgur Pilavı Turşu	Çorba Misket Köfte Cevizli Erişte Limonata	Fındıklı Kek Çay
17 Mart 2023 Cuma	Sucuklu Yumurta, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Tavuk Döner Menü	Çorba Arnavut Ciğeri/Pat. Kzt. Salata Ayran	Simit Limonata
18 Mart 2023 Cumartesi	Açma, Beyaz Peynir, Zeytin, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Ezogelin Çorba Karnabahar/Havuç Kzt. Spagetti Makarna Yoğurt	Çorba Patlıcan Oturtma Piring Pilavı Havuç Tarator	Ekmek Arası Helva Meyve Suyu
19 Mart 2023 Pazar	Patatesli Yumurta, Zeytin, Tereyağı, Bal, Ceviz, Süt, Çay	Domates Çorba Tavuk Şnitzel (Pilav) Rus Salata Limonata	Çorba Dalyan Köfte/Püre Mevsim Salata Haşhaşlı Revani	Browni Kek Süt
20 Mart 2023 Pazartesi	Simit, Krem Peynir, Zeytin, Söğüş Domates-Salatalık, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Süzme Mercimek Çorba Karışık Dolma(Yoğurt) Sigara Böreği Mevsim Meyve	Çorba Karışık Kızartma Kıymalı Makarna Yoğurt	Peynir Domates/Biberli Sandviç, Meyve Suyu
21 Mart 2023 Salı	Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Krm. Mantar Çorba İzmir Köfte Bolonez Soslu Makarna Bisküvili Pasta	Sosisli Sandviç Menü	Kurabiye Limonata
22 Mart 2023 Çarşamba	Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Şehriye Çorba Çıtır Tavuk (Pilav) Mevsim Salata Ayran	Çorba Kuru Fasulye Sebzeli Bulgur Pilavı Turşu	Zeytinli Poğaç Çay

23 Mart 2023 Perşembe	Sosis/Patates Tava, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Ezogelin Çorba Ispanak Yemeği(Yoğurt) Kıymalı Börek Sütlaç	Tavuk Haşlama Pirinç Pilavı Salata Mandalina	Un kurabiyesi Süt
24 Mart 2023 Cuma	Açma, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Söğüş Domates-Salatalık, Süt, Çay	Hamburger Menü	Çorba İslim Köfte Pirinç Pilavı Salata	Kakaolu Kek Çay
25 Mart 2023 Cumartesi	Simit, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Süzme Mercimek Çorba Bezelye Yemeği Soslu Makarna Yoğurt	Çorba Etli Mantı (Sos/Yoğurt) Salata Puding	Susamlı Çubuk Limonata
26 Mart 2023 Pazar	Menemen, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Reçel Süt, Çay	Tas Kebabı Pirinç Pilavı Mevsim Salata Meyve	Çorba Çıtır Tavuk/Pat. Kzt. Mevsim Salata Ayrar	Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç Meyve Suyu
27 Mart 2023 Pazartesi	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Tarhana Çorba Nohut Yemeği Tavuklu Bulgur Pilavı Cacık	Çorba Anne Köftesi Spagetti Makarna Mevsim Salata	Poğaç Ayrar
28 Mart 2023 Salı	Pişi, Krem Peynir, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Terbiyeli Köfte Fırın Makarna Kısır Mevsim Meyve	Çorba Karışık Dolma/Yoğurt Patatesli Börek Tulumba Tatlısı	Bisküvili Pasta Süt
29 Mart 2023 Çarşamba	Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Kakaolu Fındık Kreması, Süt, Çay	Şehriye Çorba Piliç Kızartma(Pilav) Mevsim Salata Ayrar	Çorba Sebzeli Köfte Erişte Makarna Yoğurt	Açma Limonata
30 Mart 2023 Perşembe	Simit, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay	Mercimek Çorba Pırasa Yemeği Spagetti Makarna Haşhaşlı Revani	Çorba Kıymalı Pide Mevsim Salata Ayrar	Kurabiye Süt
31 Mart 2023 Cuma	Patates Tava, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay	Sosisli Sandviç Menü	Çorba Barbunya Yemeği Bulgur Pilavı Cacık	Simit Çay

İsmet ÖZDEMİR
Yemekhane Sorumlusu

Ersan AKCAALAN
Yardımcı Personel Şefi

Hulusi AYDIN
Muhasebe Sorumlusu

Aysun ELİCEK
Ortaokul Müdür Yardımcısı

Kerim BARÇIN
Okul Müdürü