

AÇI KOLEJİ MART 2020 YEMEK MÖNÜSÜ

2.03.2020	3.03.2020	4.03.2020	5.03.2020	6.03.2020
KAHVALTI Peynirli omlet Zeytin, Peynir Kayısı, T.pekmez Kuşburnu ÖĞLEN DOMATES ÇORBA SEBZELİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATBAR İKİNDİ Meyve	KAHVALTI Fırın patates Peynir, Zeytin Havuç, Bal Meyve çayı ÖĞLEN TARHANA ÇORBA KÖRİ SOSLU TAVUK MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATBAR İKİNDİ Puding	KAHVALTI Patatesli Omlet Domates , Zeytin Salatalık Kuşburnu ÖĞLEN TAVUK SUYU ÇORBA NAPOLYON SOSLU MANTI YOĞURT ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ SALATBAR İKİNDİ T.Kurabiye	KAHVALTI H.Yumurta Peynir, Y.zeytin Kayısı, Havuç Reçel Ihlamur ÖĞLEN EZOGELİN ÇORBA İZMİR KÖFTE ERİŞTE HAVUÇ SALATASI SALATBAR İKİNDİ Mercimek Köfte	KAHVALTI Simit Peynir, Zeytin Kayısı, T.pekmez Süt ÖĞLEN YOĞURT ÇORBASI YEŞİL MERCİMEK PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU SALATBAR İKİNDİ Havuçlu kek
Toplam kalori:1285 cal	Toplam kalori:1306 cal	Toplam kalori:1310 cal	Toplam kalori:1310 cal	Toplam kalori:1290 cal
9.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	13.03.2020
KAHVALTI Omlet Zeytin, Peynir T.pekmez, Salatalık Meyve çayı ÖĞLEN MERCİMEK ÇORBA İSPANAK SALÇALI MAKARNA YOĞURT SALATBAR İKİNDİ Tahin Pekmezli Ekmek	KAHVALTI Simit K.Peynir, Zeytin Bal, Havuç Kuşburnu ÖĞLEN SEBZE ÇORBA PATATES OTURTMA BULGUR PİLAVI TULUMBA SALATBAR İKİNDİ Mevsim Meyvesi	KAHVALTI F.Patates Zeytin, Reçel Peynir, Salatalık Süt ÖĞLEN TAVUKLU ŞEHİRİYE ÇORBASI BARBUNYA YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATBAR İKİNDİ Makarna Salatası	KAHVALTI Menemen Peynir, Zeytin Kayısı, Pekmez Ihlamur ÖĞLEN YAYLA ÇORBA TÜRLÜ MAKARNA(KUSKUS) MEVSİM MEYVESİ SALATBAR İKİNDİ Mozaik Kek	KAHVALTI Sebze Omlet Zeytin, Peynir Reçel, Salatalık Kuşburnu ÖĞLEN EZOGELİN ÇORBA CİĞER SOTE/SEBZE SOTE BULGUR PİLAVI VIŞNE SUYU SALATBAR İKİNDİ Supangle
Toplam kalori:1270 cal	Toplam kalori:1315 cal	Toplam kalori:1280 cal	Toplam kalori:1268 cal	Toplam kalori:1300 cal

16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020
KAHVALTI Simit K.Peynir, Zeytin Havuç ,Reçel Ihlamur ÖĞLEN MERCİMEK ÇORBA SEBZELİ KARNABAHAAR MAKARNA CACIK SALATBAR İKİNDİ Kaşarlı Sandviç	KAHVALTI Fırın patates Zeytin, Peynir Salatalık, T.Pekmez Bitki çayı ÖĞLEN DOMATES ÇORBA FIRIN TAVUK NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATBAR İKİNDİ Bisküvili Cup	KAHVALTI Yumurtalı ekmek Zeytin, Peynir Reçel, Havuç Süt ÖĞLEN DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA) İTALYAN USULÜ SEBZELİ Ç. İTALYAN PİZZA MISIRLI HAVUÇ SALATA SALATBAR İKİNDİ Meyveli Kek	KAHVALTI Açma Zeytin, Peynir Kayısı, Bal Ihlamur ÖĞLEN EZOGELİN ÇORBA PIRASA YOĞURT SU BÖREĞİ SALATBAR İKİNDİ Kısır	KAHVALTI P.omlet Zeytin, Havuç Salatalık, Reçel Bitki çayı ÖĞLEN YARMA ÇORBA EKŞİLİ KÖFTE SPAGETTİ CACIK SALATBAR İKİNDİ Damla Çikolatalı Kurabiye
Toplam kalori:1265 cal	Toplam kalori:1320 cal	Toplam kalori:1298 cal	Toplam kalori:1250 cal	Toplam kalori:1300 cal
23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020
KAHVALTI Simit K.Peynir, Zeytin Tereyağ, Bal Bitki çayı ÖĞLEN SÜZME MERCİMEK ÇORBA TAZE FASULYE SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATBAR İKİNDİ Tahinli Ekmek	KAHVALTI Sebzeli Omlet Zeytin, Peynir Kayısı, T.pekmez Kuşburnu ÖĞLEN TARHANA ÇORBA HAMBURGER FIRIN PATATES AYRAN SALATBAR İKİNDİ Sütlaç	KAHVALTI Y.ekmek Peynir, Zeytin Kayısı, Havuç , Bal Süt ÖĞLEN YAYLA ÇORBA ORMAN KEBABI SU BÖREĞİ KOMPOSTO SALATBAR İKİNDİ Peynirli Sandviç	KAHVALTI Menemen Peynir, Zeytin Havuç Meyve çayı ÖĞLEN TAVUK ÇORBA GEMICI USULU KURU FASL. PİRİNÇ PİLAVI EV YAPIMI TURŞU SALATBAR İKİNDİ Portakallı Kek	KAHVALTI H.yumurta Peynir, Zeytin Salatalık, Reçel Ihlamur ÖĞLEN EZOGELİN ÇORBA SEBZELİ KÖFTE ERİŞTE MEYVE SALATBAR İKİNDİ Çörek Otlı Kurabiye
Toplam kalori:1286 cal	Toplam kalori:1315 cal	Toplam kalori:1326 cal	Toplam kalori:1290 cal	Toplam kalori:1320 cal

30.03.2020	31.03.2020			
KAHVALTI Omlet Peynir, Zeytin Havuç , Bal Süt ÖĞLEN MERCİMEK ÇORBA KIYMALI KABUSKA SPAGETTİ YOĞURT SALATBAR İKİNDİ Meyve	KAHVALTI Simit Zeytin, Peynir Kayısı, T.pekmez Kuşburnu ÖĞLEN KREMALI MANTAR ÇORBA Etli NOHUT PİRİNÇ PİLAVI TURŞU SALATBAR İKİNDİ Sandviç			
Toplam kalori:1286 cal	Toplam kalori:1305cal			

NOT:Olağanüstü durumlarda listede değişiklikler olabilir.

Gıda Mühendisi

Sabiha Yağmur ARIÇ

Baş Aşçı

Melek SAATÇİ

Okul Başkanı

Barış ULUTEKİN

Yetkili

İlayda ÖZENSES