

SEVİNÇ KOLEJİ MALTEPE KAMPÜS MART AYI YEMEK MENÜ LİSTESİ

									
Kahvaltı 									
Öğlen Yemeği 									
Ara Öğün 									

	4.03.2024	Kalori	5.03.2024	Kalori	6.03.2024	Kalori	7.03.2024	Kalori	8.03.2024	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	HAŞLANMIŞ YUMURTA PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN MEYVE ÇAYI		OMLET BEYAZ PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN DOMATES /SALATALIK SÜT		KALEM BÖREK KARIŞIK ZEYTİN BAL MEYVE SUYU		YUMURTALI EKMEK KARIŞIK ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI		KAŞAR PEYNİR ZEYTİN TAHİN PEKMEZ BİTKİ ÇAYI	
Öğlen Yemeği 	EZOĞELİN ÇORBA BEŞAMEL SOSLU KARNABAHAAR SOSLU MAKARNA ÇIKOLATALI PUDİNG		TARHANA ÇORBA İZMİR KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI SALATA		MERCİMEK ÇORBA NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAV YOĞURT		YAYLA ÇORBA IZGARA TAVUK PATATES PÜRESİ SALATA		SEBZE ÇORBA YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT	
Ara Öğün 	PATLAMIS MISIR MEYVE SUYU		PONÇİK POĞAÇA MEYVE SUYU		HAVUÇLU KEK SÜT		PANKEK SÜT		KURU MEYVE-YEMİŞ BİTKİ ÇAYI	

	11.03.2024	Kalori	12.03.2024	Kalori	13.03.2024	Kalori	14.03.2024	Kalori	15.03.2024	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	PATATESLİ OMLET ZEYTİN BAL BİTKİ ÇAYI		KAŞAR PEYNİR ZEYTİN TAHİN PEKMEZ BİTKİ ÇAYI		HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR BİTKİ ÇAYI		PATATES KIZARTMASI BEYAZ PEYNİR BAL SÜT		KALEM BÖREK REÇEL MEYVE SUYU	
Öğlen Yemeği 	MERCİMEK ÇORBA PATLIÇAN MUSAĞKA PİRİNÇ PİLAV CACIK		TAVUKSUYU ÇORBA KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAV TURŞU		EZOĞELİN ÇORBA SEBZE TÜRLÜ MAKARNA SALATA		PIRİNÇ ÇORBA PİLİÇ KAVURMA PİLAV		TARHANA ÇORBA İZMİR KÖFTE SEBZELİ BULGUR PİLAV AYRAN	
Ara Öğün 	BROWNİ SÜT		KURU MEYVE YEMİŞ BİTKİ ÇAYI		SUSAMLI ÇUBUK MEYVE SUYU		MİNİ PIZZA BİTKİ ÇAYI		TUZLU KURABİYE BİTKİ ÇAYI	

	18.03.2024	Kalori	19.03.2024	Kalori	20.03.2024	Kalori	21.03.2024	Kalori	22.03.2024	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK ZEYTİN REÇEL BİTKİ ÇAYI		HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SALATALIK BİTKİ ÇAYI		KALEM BÖREK DOMATES SALATALIK MEYVE SUYU		KAŞAR PEYNİR ZEYTİN TAHİN PEKMEZ BİTKİ ÇAYI		PATATES KIZARTMASI BEYAZ PEYNİR BAL SÜT	
Öğlen Yemeği 	EZOĞELİN ÇORBA SEBZE GRATEN MAKARNA MEYVE		TARHANA ÇORBA TAVUK DÖNER PİLAV AYRAN		MERCİMEK ÇORBA BİBER DOLMASI BÖREK YOĞURT		NANE YOĞURLU ÇORBA FIRINDA KIYMALI PATATES BULGUR PİLAVI KEMALPAŞA		DOMATES ÇORBA KAYSERİ MANTISI KARIŞIK KIZARTMA YOĞURT	
Ara Öğün 	KURU MEYVE-YEMİŞ BİTKİ ÇAYI		HAVUÇLU KEK BİTKİ ÇAYI		ÇİKOLATA TOPLARI SÜT		PANKEK SÜT		KALEM BÖREK AYRAN	

	25.03.2024	Kalori	26.03.2024	Kalori	27.03.2024	Kalori	28.03.2024	Kalori	29.03.2024	Kalori
	PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı 	PEYNİRLİ OMLET TAHİN PEKMEZ EKMEK		HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR ZEYTİN SÜT		KAŞAR PEYNİR ZEYTİN TAHİN PEKMEZ BİTKİ ÇAYI		OMLET BEYAZ PEYNİR ZEYTİN DOMATES /SALATAIK SÜT		KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK ZEYTİN REÇEL BİTKİ ÇAYI	
Öğlen Yemeği 	EZOĞELİN ÇORBA İSPANAK YEMEĞİ SU BÖREĞİ YOĞURT		TAVUK SUYU ÇORBA NOHUT PİRİNÇ PİLAVI ISLAK KEK		TARHANA ÇORBA TAVUK HAŞLAMA MERCİMEKLI BULGUR PİLAV SALATA		YAYLA ÇORBA KIYMALI BEZELYE PİRİNÇ PİLAV MEYVE		DOMATES ÇORBA PIZZA PATATES KIZARTMA AYRAN	
Ara Öğün 	BALLI EKMEK SÜT		SADE AÇMA AYRAN		MEYVE SÜT		BİSKÜVİ PASTASI SÜT		SUSAMLI ÇUBUK MEYVE SUYU	

YEMEKLERİN KALORİ DEĞERLERİ 100 GRM ÜZERİNDEN HESAPLANMIŞTIR.	TEDARİKÇİLERİMİZ
--	-------------------------