

ÖZEL TRAKYA KOLEJİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

HAZIRLAYAN : Uzm. Dyt. Damla DİKMEN

	KAHVAlTI	ÖĞLE YEMEĞİ	SALATA BAR	İKİNDİ KAHVALTI
<b>02.04.2018</b>	Peynirli gözleme Siyah zeytin Süt  KALORİ : 387 KCAL	Domates çorbası Etli nohut yemeği Pirinç pilavı Turşu  KALORİ : 754 KCAL	Rendelenmiş mor lahana Söğüş domates kivircik	Ev yapımı Peynirli poğaça + ıhlamur  KALORİ: 235 KCAL
03.04.2018	Haşlanmış yumurta Üçgen peynir Siyah zeytin kuşburnu  KALORİ : 221 KCAL	Mercimek çorbası Karnabahar lazanya Bulgur pilavı Meyve  KALORİ : 723 KCAL	Patates salatası Söğüş soğan Söğüş domates	Meyve salatası  KALORİ : 100 KCAL
04.03.2018	Kaşar peyniri Fıstık ezmesi Siyah zeytin Bitki çayı  KALORİ : 325 KCAL	Mantar çorbası Kadınbudu köfte+ patates püresi Spagetti Ayrarı  KALORİ : 886 KCAL	Rendelenmiş beyaz lahana Söğüş salatalık göbek	Grisini  KALORİ : 101 KCAL
05.04.2018	Simit Pınar beyaz Siyah zeytin Kuşburnu  KALORİ : 305 KCAL	Yayla çorbası Taze fasulye yemeği Gül böreği Komposto  KALORİ: 745 KCAL	Kısır Salatalık turşusu kivircik	Elmalı kurabiye + süt  KALORİ : 304 KCAL
06.04.2018	menemen Karışık zeytin Bitki çayı  KALORİ : 222 KCAL	Kış çorbası Tavuklu Samanyolu kebapı Bulgur pilavı Revani  KALORİ : 893 KCAL	Rendelenmiş havuç Söğüş domates göbek	Kepekli etimek + pınar beyaz  KALORİ : 158 KCAL
<b>09.04.2018</b>	Damla'nın poğaça'sı ıhlamur  KALORİ : 223 KCAL	3 renkli çorba Kuru fasulye yemeği Havuçlu pirinç pilavı Mevsim salata  KALORİ : 764 KCAL	Rendelenmiş beyaz lahana Söğüş domates göbek	Damla'nın poğaçası + ıhlamur  KALORİ : 223 KCAL
10.04.2018	Haşlanmış	Ezogelin çorbası	Havuç tarator	Meyve

	yumurta Söğüş domates salatalık Karışık zeytin Süt  KALORİ : 335 KCAL	Tavuklu kabak yemeği Fiyonk makarna Komposto  KALORİ: 810 KCAL	Söğüş dereotu	KALORİ : 80 KCAL
11.04.2018	Pınar beyaz Söğüş domates salatalık Karışık zeytin Ihlamur  KALORİ : 227 KCAL	Tarhana çorbası Yoğurtlu Biber dolması kuskus yoğurt  KALORİ : 853 KCAL	Haşlanmış brokoli Rendelenmiş havuç Söğüş domates	Ev Yapımı Cevizli kek + ihlamur  KALORİ : 221 KCAL
12.04.2018	Krep Labne peynir Bitki çayı  KALORİ : 247 KCAL	Tel şehriye çorbası Fırında sebzeli tavuk Milföy böreği Cacık  KALORİ : 902 KCAL	Çoban salata Göbek	Ev yapımı üzümlü kurabiye  KALORİ : 226 KCAL
13.04.2018	Sütle çirpılmış yumurta Karışık zeytin Kuşburnu  KALORİ : 231 KCAL	Yeşil çorba Kaşarlı kasap köfte Bulgur pilavı Mevsim salata  KALORİ : 809 KCAL	Söğüş domates Söğüş salatalık kıvırcık	Bisküvi pastası  KALORİ: 223 KCAL
16.04.2018	Soğuk sandviç ihlamur  KALORİ : 263 KCAL	Preşes çorba Kıymalı bezelye piriç pilavı ayran  KALORİ : 782 KCAL	Rendelenmiş havuç Rendelenmiş mor lahana göbek	Galeta unlu poğaç + bitki çayı  KALORİ : 223 KCAL
17.04.2018	Haşlanmış yumurta Üçgen peynir Siyah zeytin kuşburnu  KALORİ : 221 KCAL	Mercimek çorbası Tavuk sote Cevizli erişte Mevsim salata  KALORİ : 734 KCAL	Mevsim salata	Meyve salatası  KALORİ : 100 KCAL
18.04.2018	Tost Ayran	Tavuk suyu çorbası Kıymalı pırasa	Patates salatası kıvırcık	Havuçlu tarçınlı kek + ihlamur

	KALORİ : 281 KCAL	yemeği Bulgur pilavı Cacık  KALORİ : 793 KCAL		KALORİ : 160 KCAL
19.04.2018	Üçgen peynir Söğüş domates Karışık zeytin İhlamur  KALORİ : 227 KCAL	Tarhana çorbası Mantı Makarna barbunya meyve  KALORİ: 814 KCAL	Karışık turşu	Meyve  KALORİ : 80 KCAL
20.04.2018	Damla'nın poğaçası Bitki çayı  KALORİ : 223 KCAL	Havuç Çorbası Sebzeli misket köfte Tel şehriyeli pirinç pilavı Supangle  KALORİ : 912 KCAL	Çoban salata Söğüş dereotu	Ev yapımı üzümlü kurabiye + kuşburnu  KALORİ : 237 KCAL
<b>23.04.2018</b>	TATİL	TATİL		TATİL
24.04.2018	Pınar beyaz Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin İhlamur  KALORİ : 295 KCAL	Düğün çorbası Mercimek yemeği Bulgur pilavı Yoğurt  KALORİ : 790 KCAL	Akdeniz salatası Doğranmış kırmızı biber	Galeta unlu poğaç + bitki çayı  KALORİ : 223 KCAL
25.04.2018	Simit Pınar beyaz Siyah zeytin Kuşburnu  KALORİ : 245 KCAL	Mantar çorbası Renki biberli fırında tavuk Tel şehriyeli pirinç pilavı Meyve  KALORİ : 876 KCAL	Söğüş domates Söğüş salatalık göbek	Meyve  KALORİ: 80 KCAL
26.04.2018	patatesli omlet Yeşil zeytin İhlamur  KALORİ : 348 KCAL	Yeşil çorba Hasanpaşa köfte+ patates püresi Domates soslu makarna Mevsim salata  KALORİ : 889 KCAL	Rendelenmiş mor lahana Rendelenmiş havuç Söğüş salatalık	Kakaolu Kek  KALORİ: 267 KCAL

27.04.2018	Peynirli gözleme Karışık zeytin Bitki çayı  Kalori : 365 kcal	Domates çorbası Yoğurtlu ıspanak yemeği Gül böreği Komposto  KALORİ : 823 KCAL	Mercimek köftesi Göbek salata	Tahin pekmezli ekmek + kuşburnu  KALORİ : 143 KCAL
<b>30.04.2018</b>	Yumurtalı ekmek Yeşil zeytin Salatalık Süt  KALORİ : 229 KCAL	Tavuk suyu çorba Nohut yemeği Pirinç pilavı cacık  KALORİ : 856 KCAL	Göbek Rendelenmiş beyaz Söğüş salatalık	2 renkli kek + süt  KALORİ : 267 KCAL