

ODTÜ GELİŞTİRME VAKFI ÖZEL NİĞDE İLKOKULU/ORTAOKULU/LİSESİ

2019 / 2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	ANASINIFI KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ BESLENMESİ	
3	Pazartesi	Tereyağı-Bal	Mercimek Çorbası	Elmalı Tart
		Beyaz Peynir	Tavuk Şnitzel	Çay
		Karışık Zeytin	Garnitürlü Pirinç Pilavı	
		Süt	Mevsim Salata	
TOPLAM	288 kkal	690 kkal	270 kkal	
4	Salı	Kaşarlı Omlet	Yayla Çorba	Islak Kek
		Karışık zeytin	Gemici Usulü Kuru Fasulye	Ihlamur
		Reçel	Sebzeli Bulgur Pilavı	
		Ihlamur	Karışık Turşu	
TOPLAM	275 kkal	650 kkal	270 kkal	
5	Çarşamba	Çikolatalı Krep	Domates Çorbası	Dereotlu Peynirli Poğaça
		Kaşar Peynir	Izgara Köfte-Garnitür	Sıkma Meyve Suyu
		Fındık	Napoliten Soslu Spagetti	
		Süt	Ayran	
TOPLAM	278 kkal	730 kkal	320 kkal	
6	Perşembe	Bohça Böreği	Tarhana Çorbası	Bisküvili Pasta
		Reçel	Şehzade Kebabı	Süt
		Karışık zeytin	Pirinç Pilavı	
		Ihlamur	Sakızlı Muhallebi	
TOPLAM	250 kkal	685 kkal	338 kkal	
7	Cuma	Kaşarlı Tost	Ezogelin Çorba	Simit
		Haşlanmış Yumurta	Yoğurtlu Karnabahar	Ayran
		Karışık zeytin	Kızartma	
		Çocuk Çayı	Kıymalı Makarna	
TOPLAM	295 kkal	710 kkal	300 kkal	
8	Cumartesi			
9	Pazar			
10	Pazartesi	Mısır Gevreği	Şehriye Çorbası	Pizza
		Ceviz	Z.Yağlı Barbunya	Sıkma Meyve Suyu
		Muz	Kıymalı Patates Mantısı	
		Süt	Mevsim Salata	
TOPLAM	250 kkal	680 kkal	330 kkal	
11	Salı	Omlet	Domates Çorba	Kaşarlı Poğaça
		Kakaolu Fındık Kreması	Tavuklu Nohutlu Pirinç Pilavı	Çay
		Karışık zeytin	Halka Tatlı	
		Çocuk çayı	Ayran	
TOPLAM	280 kkal	740 kkal	290 kkal	
12	Çarşamba	Pişi	Mercimek Çorbası	Etimek Tatlısı
		Beyaz Peynir	Kıymalı Ispanak Yemeği	Ihlamur
		Reçel-Karışık Zeytin	Soslu Makarna	
		Ihlamur	Yoğurt	
TOPLAM	310 kkal	680 kkal	340 kkal	
13	Perşembe	Tahin-Pekmez	Yayla Çorba	Tavuk Tantuni
		Kaşar Peynir	Niğde Tava	Ayran
		Karışık Zeytin	Bulgur Pilavı	
		Süt	Meyve	
TOPLAM	273 kkal	710 kkal	340 kkal	
14	Cuma	Reçelli Ekmek	Ezogelin Çorba	Un Kurabiyesi
		Haşlanmış Yumurta	Rosto Köfte-Patates Püresi	Süt
		Karışık Zeytin	Erişte	
		Çocuk çayı	Yoğurt	
TOPLAM	255 kkal	680 kkal	338 kkal	
15	Cumartesi			
16	Pazar			

17	Pazartesi	Kaşarlı Tost	Şehriye Çorbası	Damla Çikolatalı Kurabiye
		Reçel	Fırın Baget	Çay
		Karışık zeytin	Pirinç Pilavı	
		Süt	K.Lahana-Havuç Salata	
TOPLAM		278 kkal	645 kkal	300 kkal
18	Salı	Sucuklu yumurta	Yayla Çorba	Mozaik Pasta
		Beyaz Peynir	Etlı Nohut	Süt
		Reçel-Karışık Zeytin	Bulgur Pilavı	
		Çocuk Çayı	Karışık Turşu	
TOPLAM		250 kkal	655 kkal	358 kkal
19	Çarşamba	Bal-Tereyağı	Mercimek Çorbası	Açma
		Kaşar Peynir	Hamsi Tava	Meyve
		Karışık Zeytin	Mevsim Salata	
		Ihlamur	Tahin Helvası	
TOPLAM		280 kkal	680 kkal	260 kkal
20	Perşembe	Bohça Böreği	Domates Çorba	Üzümlü Kek
		Kaşar Peynir	Hamburger	Ihlamur
		Karışık Zeytin	Elma Dilim Patates	
		Çocuk Çayı	Ayran	
TOPLAM		250 kkal	680 kkal	280 kkal
21	Cuma	Peynirli Poğaç	Tarhana Çorbası	Lahmacun
		Haşlanmış Yumurta	Z.Yağlı Taze Fasulye	Ayran
		Karışık Zeytin	Pirinç Pilavı	
		Süt	Çikolatalı Puding	
TOPLAM		303 kkal	695 kkal	320 kkal
22	Cumartesi			
23	Pazar			
24	Pazartesi	Tahin-Pekmez	Mercimek Çorbası	Kaşık Kurabiye
		Kaşar Peynir	Orman Kebabı	Ihlamur
		Mandalina-K. Zeytin	Bulgur Pilavı	
		Süt	Yoğurt	
TOPLAM		273 kkal	690 kkal	300 kkal
25	Salı	Sebzeli Omlet	Domates Çorba	Mercimekli Köfte
		Beyaz Peynir	Yoğurtlu Mantı	Ayran
		Karışık Zeytin	Z.Yağlı Barbunya	
		Çocuk çayı	Kalburabastı	
TOPLAM		285 kkal	735 kkal	300 kkal
26	Çarşamba	Poğaç	Yayla Çorba	Brownie Kek
		Haşlanmış Yumurta	Hasanpaşa Köfte	Süt
		Reçel-K. Zeytin	Soslu Makarna	
		Ihlamur	Meyve	
TOPLAM		280 kkal	680 kkal	338 kkal
27	Perşembe	Çikolatalı Ekmek	Ezogelin Çorba	Kandil Simidi
		Beyaz Peynir	Karnabahar Musakka	Çay
		Karışık Zeytin	Bulgur Pilavı	
		Süt	Cacık	
TOPLAM		338 kkal	640 kkal	300 kkal
28	Cuma	Pişi	Yüksük Çorba	Yaş Pasta
		Beyaz Peynir	Tavuk Sote	Sıkma Meyve Suyu
		Reçel-Karışık Zeytin	Pirinç Pilavı	
		Ihlamur	K.Lahana-Havuç Salata	
TOPLAM		310 kkal	680 kkal	340 kkal
29	Cumartesi			