



PLUS

ATAŞEHİR AMERİKA KÜLTÜR KOLEJİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

PLUS



TARİH	SABAH	ÖĞLE YEMEĞİ				İKİNDİ
01 MART PERŞEMBE	KAŞAR PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	MERCİMEK ÇORBASI	FIRIN MEZGİT	DOM. SOS. MAKARNA	TAHİN HELVA	LİMONLU KEK - SÜT
	753 kcal	72 kcal	397 kcal	299 kcal	347 kcal	172 kcal - 61 kcal
02 MART CUMA	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	BROKOLİ ÇORBASI	İZMİR KÖFTE	BULGUR PİLAVI	SUPHANGİLE	AÇMA - SÜT
	900 kcal	80.2 kcal	224 kcal	330 kcal	205.9 kcal	254 kcal - 61 kcal
05 MART PAZARTESİ	NUTELLA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	SEBZE ÇORBASI	KURUFASULYE	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	KARIŞIK TURŞU	TARÇINLI KURABIYE-SÜT
	800 kcal	87 kcal	181.1 kcal	370 kcal	19.4 kcal	80 kcal - 61 kcal
06 MART SALI	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI	HAMBURGER (EV YAPIMI)	ELMA DİLİM PATATES	AYRAN	MUFFİN KEK-SÜT
	900 kcal	104 kcal	322 kcal	358 kcal	82 kcal	172 kcal - 61 kcal
07 MART ÇARŞAMBA	H.YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	KREMALİ MANTAR ÇORBA	KÖFTE (ISPANAK YATAĞINDA)	RULO BÖREK (EV YAPIMI)	MEYVE	PEYNİRLİ SANDVİÇ - LİMONATA
	800 kcal	109 kcal	234 kcal	350 kcal	50-70 kcal	244 kcal - 73 kcal
08 MART PERŞEMBE	KAŞAR PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	MERCİMEK ÇORBASI	ISPANAK	CEVİZLİ ERİŞTE	YOĞURT	SU BÖREĞİ- AYRAN
	753 kcal	72 kcal	99.6 kcal	301 kcal	99 kcal	215-82 kcal
09 MART CUMA	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	EZOĞELİN ÇORBASI	BURSA US. PİDELİ KÖFTE	MAKARNA	TULUMBA TATLISI	PENİRLİ POĞAÇA-LİMONATA
	900 kcal	147 kcal	605 kcal	250 kcal	290 kcal	244 kcal - 73 kcal
12 MART PAZARTESİ	H.YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	TAVUK S. ŞEHİRİYE ÇORBASI	ÇİFTLİK KEBABI	BULGUR PİLAVI	KEŞKÜL	MİLFÖY-AYRAN
	800 kcal	104 kcal	447 kcal	330 kcal	205,9	168-82 kcal
13 MART SALI	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	NOHUT ÇORBASI	ISPANAK (YOĞURT)	SU BÖREĞİ	MEYVE	PEYNİRLİ SANDVİÇ-LİMONATA
	900 kcal	99 kcal	199.2 kcal	422 kcal	50-70 kcal	244 kcal - 73 kcal
14 MART ÇARŞAMBA	H.YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	MERCİMEK ÇORBASI	MANTI	Z.Y BARBUNYA	MEVSİM MEYVE	PEYNİRLİ POĞAÇA-AYRAN
	800 kcal	72 kcal	476 kcal	210.7 kcal	50-70 kcal	244 kcal-82 kcal
15 MART PERŞEMBE	KAŞAR PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	YEŞİL MERCİMEK	BEZELYE	PENNE (Korif fesli genli)	MUZ	KAŞARLI MİNİ PIZZA-MEYVE SUYU
	753 kcal	104 kcal	159.5 kcal	257 kcal	159,9 kcal	187- 73 kcal
16 MART CUMA	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	EZOĞELİN ÇORBASI	DÜRÜMDE ADANA KÖFTE	BULGUR PİLAVI	AYRAN	MUZ-SÜT
	900 kcal	147 kcal	632 kcal	330 kcal	82 kcal	70-61 kcal
19 MART PAZARTESİ	NUTELLA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	EV US. MERCİMEK ÇORBASI	SEBZELİ KÖFTE	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	MEVSİM MEYVE	TAHİNLİ KURABIYE - SÜT
	800 kcal	72 kcal	215.3 kcal	370 kcal	50-70 kcal	80-61 kcal
20 MART SALI	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	DOMATES ÇORBASI	NOHUT	MAKARNA	ISLAK KEK	PENİRLİ SANDVİÇ - LİMONATA
	900 kcal	136.2 kcal	132 kcal	250 kcal	272 kcal	244 kcal - 73 kcal
21 MART ÇARŞAMBA	H.YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	TARHANA ÇORBASI	SAHAN KÖFTE	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	MİLFÖY -AYRAN
	800 kcal	104 kcal	476 kcal	330 kcal	99 kcal	168-82 kcal
22 MART PERŞEMBE	KAŞAR PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	YAYLA ÇORBASI	KABAK DOLMASI	SU BÖREĞİ	MEYVE	AÇMA - LİMONATA
	753 kcal	110 kcal	422 kcal	422 kcal	50-70 kcal	254 kcal - 73 kcal
23 MART CUMA	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	EZOĞELİN ÇORBASI	PIZZA	MEVSİM SALATA	AYRAN	TARÇINLI KURABIYE-SÜT
	900 kcal	147 kcal	241.4 kcal	25.8 kcal	82 kcal	80-61 kcal
26 MART PAZARTESİ	H.YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	MERCİMEK ÇORBASI	ROSTO KÖFTE	BULGUR PİLAVI	SÜTLAÇ	MİNİ PIZZA - LİMONATA
	800 kcal	72 kcal	551 kcal	330 kcal	266 kcal	187- 73 kcal
27 MART SALI	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	Y.NANE ÇORBA	ISPANAK (YOĞURT)	MAKARNA	MEYVE	MUFFİN KEK-SÜT
	900 kcal	85 kcal	253 kcal	250 kcal	50-70 kcal	172 kcal - 61 kcal
28 MART ÇARŞAMBA	H.YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	DOMATES ÇORBASI	MANTI	MEVSİM SALATA	MEVSİM MEYVE	AÇMA-LİMONATA
	800 kcal	136.2 kcal	476 kcal	25.8 kcal	50-70 kcal	254 kcal - 73 kcal
29 MART PERŞEMBE	KAŞAR PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	TEL ŞEH. ÇORBA	ET DÖNER	MAKARNA	KEMAL PAŞA	PENİRLİ SANDVİÇ - LİMONATA
	753 kcal	104 kcal	291.1 kcal	250 kcal	356 kcal	244 kcal - 73 kcal
30 MART CUMA	TOST, KREM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, TEREYAĞ, BAL, HAVUÇ, SALATALIK, CEVİZ, FINDIK, SÜT	EZOĞELİN ÇORBASI	KABAK GRATEN	GÜL BÖREĞİ	YOĞURT	DOĞUM GÜNÜ PASTASI
	900 kcal	147 kcal	253 kcal	166 kcal	99 kcal	298 kcal

Gülden ÇÖMERT
APLUS DİYETİSYEN

Sevda ETYEMEZ
SORUMLU VETERİNER HEKİM

Meral BİLGİN
KURUCU TEMSİLCİSİ

Şükran KAYA
OKUL HEMŞİRESİ