

UĞUR KOLEJİ
ÖZEL UĞUR İLKOKULU
1. SINIFLAR
YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ

| 1.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| TAHİN PEKMEZLİ EKMEK | |
| KREM PEYNİR, ZEYTİN | |
| IHLAMUR | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| MERCİMEK ÇORBASI | 120 |
| TAVUK SOTE | 285 |
| SOSLU MANTI MAKARNA | 375 |
| HAVUÇ TARATOR | 178 |

SALI

| 2.03.2021 | CAL. |
|----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| MANTAR ÇORBASI | 123 |
| ETLİ KURU FASÜLYE | 315 |
| ŞEHRİYELİ PİLAV | 180 |
| CACIK | 75 |

ÇARŞAMBA

| 3.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| TEREYAĞLI BALLI EKMEK | |
| KAŞAR PEYNİRİ, ZEYTİN | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| YAYLA ÇORBASI | 98 |
| FIRIN KÖFTE | 284 |
| FIYONK MAKARNA | 235 |
| İRMİK HELVASI | 270 |

PERŞEMBE

| 4.03.2021 | CAL. |
|----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| BEYAZ PEYNİR, REÇEL, HAVUÇ | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| TAVUK ÇORBASI | 45 |
| KIYMALI İSPANAK | 276 |
| SPAGETTİ | 160 |
| YOĞURT | 75 |

CUMA

| 5.03.2021 | CAL. |
|----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| PEYNİRLİ GÖZLEME | |
| SALATALIK, DOMATES, ZEYTİN | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| S. MERCİMEK ÇORBASI | 120 |
| MANTI + YOĞURT | 322 |
| BARBUNYA | 335 |
| KISIR | 178 |

8.03.2021

| 8.03.2021 | CAL. |
|----------------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, BAL | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| EZOĞELİN ÇORBASI | 129 |
| SEBZELİ TAVUK | 298 |
| NOHUTLU PİLAV | 180 |
| KREM ŞOKOLA | 142 |

9.03.2021

| 9.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| OMLET, BEYAZ PEYNİR | |
| SALATALIK, HAVUÇ | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| TAVUK ÇORBASI | 45 |
| ETLİ NOHUT | 365 |
| BULGUR PİLAVI | 260 |
| YOĞURT | 75 |

10.03.2021

| 10.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| TAHİN PEKMEZLİ EKMEK | |
| KREM PEYNİR, ZEYTİN | |
| IHLAMUR | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| YAYLA ÇORBASI | 98 |
| SEBZELİ KÖFTE | 197 |
| SOSLU MANTI MAKARNA | 375 |
| MEVSİM SALATA | 75 |

11.03.2021

| 11.03.2021 | CAL. |
|-----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| TUTMAÇ ÇORBASI | 195 |
| KIYMALI KARNABAHAAR | 160 |
| TEPŞİ BÖREĞİ | 345 |
| YOĞURTLU PATLICAN | 65 |

12.03.2021

| 12.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| OMLET, BEYAZ PEYNİR | |
| REÇEL, SALATALIK | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| S. MERCİMEK ÇORBASI | 120 |
| DÖNER | 250 |
| NOHUTLU PİLAV | 180 |
| AYRAN | 75 |

15.03.2021

| 15.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| TAHİN PEKMEZLİ EKMEK | |
| KREM PEYNİR, ZEYTİN | |
| IHLAMUR | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| MERCİMEK ÇORBASI | 120 |
| SEBZELİ TAVUK | 298 |
| BONCUK MAKARNA | 345 |
| ŞEKERPARE | 226 |

16.03.2021

| 16.03.2021 | CAL. |
|----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| MANTAR ÇORBASI | 123 |
| KIYMALI YEŞİL MERCİMEK | 257 |
| ŞEHRİYELİ PİLAV | 180 |
| CACIK | 75 |

17.03.2021

| 17.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| TEREYAĞLI BALLI EKMEK | |
| KAŞAR PEYNİRİ, ZEYTİN | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| ŞEHRİYE ÇORBASI | 160 |
| KASINBUDU KÖFTE + PÜRE | 450 |
| KASIŞIK SALATA | 75 |
| İRMİK HELVASI | 359 |

18.03.2021

| 18.03.2021 | CAL. |
|----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| BEYAZ PEYNİR, REÇEL, HAVUÇ | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| TAVUK ÇORBASI | 45 |
| ETLİ TAZE FASÜLYE | 159 |
| BULGUR PİLAVI | 260 |
| YOĞURTLU PATLICAN | 65 |

19.03.2021

| 19.03.2021 | CAL. |
|----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| PEYNİRLİ GÖZLEME | |
| SALATALIK, DOMATES, ZEYTİN | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| S. MERCİMEK ÇORBASI | 120 |
| KIYMALI TALAŞ BÖREĞİ | 265 |
| BARBUNYA | 335 |
| PATATES SALATASI | 132 |

22.03.2021

| 22.03.2021 | CAL. |
|----------------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, BAL | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| EZOĞELİN ÇORBASI | 129 |
| SOSLU TAVUK | 258 |
| BURGU MAKARNA | 345 |
| SÜTLAÇ | 111 |

23.03.2021

| 23.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| OMLET, BEYAZ PEYNİR | |
| SALATALIK, HAVUÇ | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| TAVUK ÇORBASI | 45 |
| ETLİ TÜRLÜ | 221 |
| BULGUR PİLAVI | 260 |
| YOĞURT | 75 |

24.03.2021

| 24.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| TAHİN PEKMEZLİ EKMEK | |
| KREM PEYNİR, ZEYTİN | |
| IHLAMUR | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| TUTMAÇ ÇORBASI | 195 |
| İZMİR KÖFTE | 197 |
| SOSLU MANTI MAKARNA | 375 |
| CACIK | 75 |

25.03.2021

| 25.03.2021 | CAL. |
|-----------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA | |
| KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN | |
| SÜT | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| YAYLA ÇORBASI | 98 |
| FIRIN PATATES | 236 |
| ŞEHRİYELİ PİLAV | 180 |
| SALATA | 75 |

26.03.2021

| 26.03.2021 | CAL. |
|-------------------------|------|
| SABAH KAHVALTISI | |
| OMLET, BEYAZ PEYNİR | |
| REÇEL, SALATALIK | |
| BİTKİ ÇAYI | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | |
| S. MERCİMEK ÇORBASI | 120 |
| ETLİ BEZELYE | 197 |
| ŞEHRİYELİ PİLAV | 180 |
| AYRAN | 75 |

KULLANILAN ÜRÜNLER

ET : Namet
TAVUK : Bey Piliç
SÜT ÜRÜNLERİ : Sek

SIVI YAĞ : Biryag
SALÇA : Tamek
MAKARNA : Filiz

YUMURTA : Metro
UN : Ova Un
TEMİZLİK : Johnson Diversey

AFİYET OLSUN...