





ÖZEL TRAKYA KOLEJİ 2020 MART AYI YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	2 MART 6 MART	9 MART 13 MART	16 MART 20 MART	23 MART 27 MART	30 MART 31 MART
PAZARTESİ	Şehriye Çorbası Fırın Patates Bulgur Pilavı Cacık Kalori: 835 Kcal	Havuç Çorbası Kuru Fasulye Sade Pirinç Pilavı Mısırlı Göbek Salata Kalori: 800 Kcal	Düğün Çorba Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Karışık Turşu Kalori: 820 Kcal	Havuç Çorbası Yeşil Mercimek Sade Pirinç Pilavı Yoğurt Kalori: 807 Kcal	Düğün Çorbası Taze Fasulye Mantı Meyve Kalori: 832 Kcal
					
SALI	Mercimek Çorba Ispanak Bolonez Soslu Makarna Tulumba Tatlısı Kalori: 831 Kcal	Domates Çorbası Kadınbudu Köfte Patates Salatası Ayran Kalori: 855 Kcal	Tavuk Suyu Çorba Biber Dolma Soslu Spagetti Meyve Kalori: 843 Kcal	Ezogelin Çorba Tavuklu Bezelye Fırın Makarna Meyve Kalori: 820 Kcal	Tarhana Çorbası Kabak Dolma Rulo Börek Komposto Kalori: 823 Kcal
					
ÇARŞAMBA	Mantar Çorbası Macar Köfte Arpa Şehriye Pilavı Mevsim Salata Kalori: 843 Kcal	Ezogelin Çorbası Karnabahar Graten Kuskus Makarna Sütlaç Kalori: 827 Kcal	Şehriye Çorbası Çıtır Tavuk Sade Pirinç Pilavı Mevsim Salata Kalori: 840 Kcal	Yayla Çorbası Kaşarlı Köfte Bulgur Pilavı Göbek Salata Kalori: 838 Kcal	
					
PERŞEMBE	Tarhana Çorbası Lahana Sarması Rulo Börek Meyve Kalori: 847 Kcal	Yayla Çorbası Karışık Kış Sebze Kıymalı Börek Meyve Kalori: 846 Kcal	Mercimek Çorbası Pırasa Patatesli Börek Şekerpare Kalori: 830 Kcal	Tavuk Suyu Çorbası Patates Musakka Erişte Makarna Cacık Kalori: 822 Kcal	
					
CUMA	Yeşil Lezzet Çorbası Tavuk Kavurma Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayran Kalori: 840 Kcal	Sebze Çorbası Fırın Tavuk Baget Bulgur Pilavı Mevsim Salata Kalori: 834 Kcal	Yayla Çorbası Pürelı Sahan Köfte Kısır Salata Ayran Kalori: 849 Kcal	Sebze Çorbası Pilav Üstü Tavuk Döner Mozaik Pasta Ayran Kalori: 850 Kcal	
					



Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru



Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu



ÖZEL TRAKYA KOLEJİ
2020 MART AYI İKİNDİ KAHVALTI LİSTESİ

GÜNLER	2 MART 6 MART	9 MART 13 MART	16 MART 20 MART	23 MART 27 MART	30 MART 31 MART
PAZARTESİ	Zeytinli Poğaç Ihlamur Kalori: 274 Kcal	Açma Meyve Suyu Kalori: 273 Kcal	Portakallı Kek Meyve Çayı Kalori: 258 Kcal	Bardakta Mısır Kalori: 105 Kcal	Damla Çikolatalı Kek Meyve Çayı Kalori: 275 Kcal
					
SALI	Bisküvi Pastası Süt Kalori: 279 Kcal	Üzümlü Kek Meyve Çayı Kalori: 273 Kcal	Pizza El Yapımı Limonata Kalori: 276 Kcal	İki Renkli Kek Ihlamur Kalori: 271 Kcal	Zeytinli Poğaç Meyve Suyu Kalori: 281 Kcal
					
ÇARŞAMBA	Pişi Meyve Çayı Kalori: 284 Kcal	Kısır Salata Ayrın Kalori: 254 Kcal	Un Kurabiyesi Ihlamur Kalori: 268 Kcal	Fırında Peynirli Ekmek Meyve Suyu Kalori: 253 Kcal	
					
PERŞEMBE	Portakallı Kurabiye Meyve Suyu Kalori: 251 Kcal	Muzlu Kurabiye Ihlamur Kalori: 250 Kcal	Patatesli Börek Süt Kalori: 275 Kcal	Üzümlü Kurabiye Süt Kalori: 266 Kcal	
					
CUMA	Meyve Mini Pizza Kalori: 234 Kcal	Meyve Mini Simit Kalori: 237 Kcal	Meyve Mahlepli Poğaç Kalori: 229 Kcal	Meyve Galeta Unlu Poğaç Kalori: 230 Kcal	


Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru


Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu



ÖZEL TRAKYA KOLEJİ
2019 MART AYI ANASINIFI KAHVALTI LİSTESİ

GÜNLER	2 MART 6 MART	9 MART 13 MART	16 MART 20 MART	23 MART 27 MART	30 MART 31 MART
PAZARTESİ	Kaşar Peynir Omlet Yeşil Zeytin Portakal Suyu Kalori: 283 Kcal	Beyaz Peynir Pankek-Bal-Muz Karışık Zeytin Süt Kalori: 284 Kcal	Üçgen Peynir Tahin Pekmez Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 285 Kcal	Pınar Beyaz Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 281 Kcal	Dil Peynir Simit Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 280 Kcal
SALI	Beyaz Peynir Simit Siyah Zeytin Ihlamur Kalori: 282 Kcal	Üçgen Peynir Omlet Siyah Zeytin Meyve Suyu Kalori: 281 Kcal	Kaşar Peynir Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Meyve Çayı Kalori: 278 Kcal	Dil Peynir Kuru Kayısı –Ceviz Yeşil Zeytin Süt Kalori: 284 Kcal	Beyaz Peynir Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 281 Kcal
ÇARŞAMBA	Üçgen Peynir Kuru Kayısı-Ceviz Karışık Zeytin Süt Kalori: 275 Kcal	Kaşarlı Tost Yeşil Zeytin Ihlamur Kalori:280 Kcal	Pınar Beyaz Simit Siyah Zeytin Süt Kalori:279 Kcal	Beyaz Peynirli Tost Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 281 Kcal	
PERŞEMBE	Pınar Beyaz Havuç-Salatalık Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 282 Kcal	Dil Peyniri Kuru Üzüm – Ceviz Karışık Zeytin Meyve Çayı Kalori: 278 Kcal	Dil Peynir Havuç – Salatalık Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 277 Kcal	Üçgen Peynir Pankek-Bal-Muz Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 286 Kcal	
CUMA	Dil Peyniri Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Portakal Suyu Kalori: 278 Kcal	Pınar Beyaz Yumurtalı Ekmek Siyah Zeytin Meyve Suyu Kalori: 285 Kcal	Beyaz Peynir Omlet Yeşil Zeytin Meyve Suyu Kalori:282 Kcal	Kaşar Peynir Omlet Yeşil Zeytin Meyve Suyu Kalori: 283 Kcal	

Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru

Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu



ÖZEL TRAKYA KOLEJİ
2019 MART AYI LİSE SALATA BAR LİSTESİ

GÜNLER	2 MART 6 MART	9 MART 13 MART	16 MART 20 MART	23 MART 27 MART	30 MART 31 MART
PAZARTESİ	Karışık Turşu Kıvırcık Salata Kırmızı Lahana	Gavurdağı Salata Biber Turşu	Haydari Gavurdağı Salatası	Pancar Turşu Göbek Salata Söğüş Domates	Çoban Salata Kıvırcık Salata Havuçlu Patates
SALI	Patates Salata Göbek Salata Havuç Rende	Narlı Roka Çıtır Kabak	Çoban Salata Göbek Salata Mısır Salata	Kıvırcık Salata Havuç Tarator Karışık Turşu	Mısır Salata Göbek Salata Biber Tarator
ÇARŞAMBA	Acılı Ezme Haydari	Havuç Tarator Kırmızı Lahana Göbek Salata	Mücver Acılı Ezme	Çiğ Köfte Brokoli Haşlama	
PERŞEMBE	Çoban Salata Kıvırcık Salata Havuç Rende	Turp Dilim Kısır Salata Kıvırcık Salata	Mercimek Köfte Kıvırcık Salata Söğüş Salatalık	Patlıcan Salata Kıvırcık Salata Havuç Rende	
CUMA	Ayvalı Turp Söğüş Salatalık Kısır Salata	Makarna Salatası Karışık Turşu	Piyaz Salata Haşlanmış Mısır	Patates Salata Kereviz Tarator Amerikan Salata	

Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru

Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu

Kullanılan Ürünler

- Ayçiçek Yağı : Biryag
Tavuk : Beypiliç
Makarna : Filiz
Salça : TAT, TAMEK
Kahvaltılık : Koska, Pınar
Et Ürünleri : Narin Kasap
Süt Ürünleri : SEK
Ekmek : Ünselili Kardeşler

Bilgi:

- * İçme Sularımız aylık analizlerle denetlenmektedir.
- * Meyvelerimiz mevsimine göre verilmektedir.
- * Tarhanamız ev usulüne göre kendi yemekhanemizde yapılmaktadır
- * Ihlamur okulumuzun bahçesinden toplanmaktadır.
- * Kompostolarda kullandığımız erik ve vişneler okulumuzun bahçesinden toplanmaktadır.