

GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL OKULLARI

MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ANA YEMEK		ANA YEMEK		YARDIMCI YEMEK		ÇORBA		ÇORBA		YARDIMCI YEMEK	KALORİ	EKMEK KALORİ (100 GRAM)
1 Mart 2019 Cuma	EKŞİLİ KÖFTE	584	KIYMALI FIRIN PATATES	326	MAKARNA	340	MERCİMEK ÇORBA	327	MANTAR ÇORBA	182	YOĞURT	65	264
4 Mart 2019 Pazartesi	TAVUK KIZARTMA	323	TAS KEBABI	297	PİRİNÇ PİLAVI	297	ŞEHRİYE ÇORBA	327	EZOĞELİN ÇORBA	222	MEYVE	697	264
5 Mart 2019 Salı	KURU FASULYE	187	ANTEP TAVA	326	BULGUR PİLAVI	315	SÜZME ÇORBA	202	YOĞURT ÇORBA	301	YOĞURT	74	264
6 Mart 2019 Çarşamba	DOLMA	243	ETLİ BEZELYE	279	BÖREK	216	MERCİMEK ÇORBA	327	BROKOLİ ÇORBA	255	TATLI	65	264
7 Mart 2019 Perşembe	İSKENDER	220	ET DÖNER	257	PİRİNÇ PİLAVI	340	EZOĞELİN ÇORBA	214	KIŞ ÇORBA	327	YOĞURT	74	264
8 Mart 2019 Cuma	YOĞURTLU PATATES	337	GÜVEÇ	533	BULGUR PİLAVI	340	SÜZME ÇORBA	327	DOMATES ÇORBA	192	TATLI	74	264
11 Mart 2019 Pazartesi	TAVUK DÖNER	155	ETLİ NOHUT	326	PİRİNÇ PİLAVI	297	MERCİMEK ÇORBA	327	ŞEHRİYE ÇORBA	332	AYRAN	489	264
12 Mart 2019 Salı	MANTI	187	KARIŞIK KIZARTMA	373	MERCİMEK KÖFTE	382	ŞEHRİYE ÇORBA	441	TAVUK ÇORBA	327	SALATA	74	264
13 Mart 2019 Çarşamba	ALTI EZMELİ	517	ELBASAN TAVA	250	MAKARNA	242	SÜZME ÇORBA	202	BROKOLİ ÇORBA	301	MEYVE	29	264
14 Mart 2019 Perşembe	ANTEP YUVALAMA	297	SAÇMA TAVA	261	PİRİNÇ PİLAVI	340	MERCİMEK ÇORBA	262	KIŞ ÇORBA	327	TATLI	59	264
15 Mart 2019 Cuma	FIRIN TAVUK	275	LAZANYA	326	BULGUR PİLAVI	315	EZOĞELİN ÇORBA	327	SEBZE ÇORBA	301	YOĞURT	59	264
18 Mart 2019 Pazartesi	TEPSİ KEBABI	436	ÇOBAN KAVURMA	230	PİRİNÇ PİLAVI	340	MERCİMEK ÇORBA	206	MANTAR ÇORBA	206	MEYVE	666	264
19 Mart 2019 Salı	EKŞİLİ KÖFTE	200	TAZE FASULYE	290	MAKARNA	297	SÜZME ÇORBA	214	DÖVME ÇORBA	214	TATLI	65	264
20 Mart 2019 Çarşamba	DÜRÜM ŞOV	187		347	SALATA	382	ŞEHRİYE ÇORBA	327	KIŞ ÇORBA	222	AYRAN	74	264
21 Mart 2019 Perşembe	PİLİÇ BİFTEK	291	ET KÖFTE	285	PİRİNÇ PİLAVI	340	EZOĞELİN ÇORBA	327	DOMATES ÇORBA	332	SALATA	29	264
22 Mart 2019 Cuma	ÇÖKERTME KEBABI	275	EKŞİLİ KIŞ KABAK	293	BULGUR PİLAVI	340	SÜZME ÇORBA	327	BROKOLİ ÇORBA	182	MEYVE	74	264
25 Mart 2019 Pazartesi	ROSTO KÖFTE		ET SOTE		PİRİNÇ PİLAVI	29	MERCİMEK ÇORBA	301	SEBZE ÇORBA	327	AYRAN	59	264
26 Mart 2019 Salı	KURU FASULYE	222	MUSAKKA	326	BULGUR PİLAVI	297	EZOĞELİN ÇORBA	327	MANTAR ÇORBA	206	YOĞURT	666	264
27 Mart 2019 Çarşamba	SİMİT KEBABI	224	SOĞAN KEBABI	326	MAKARNA	340	SÜZME ÇORBA	327	BROKOLİ ÇORBA	222	AYRAN	59	264
28 Mart 2019 Perşembe	KARIŞIK TAVA		BARBUNYA		BULGUR PİLAVI		MERCİMEK ÇORBA		KIŞ ÇORBA		TATLI		
29 Mart 2019 Cuma	TAVUK TANTUNİ		ET KÖFTE		PİRİNÇ PİLAVI		EZOĞELİN ÇORBA		ŞEHRİYE ÇORBA		AYRAN		