



MEV KOLEJİ
ÖZEL ANKARA OKULLARI
AYLIK YEMEK LİSTESİ



AYLIK YEMEK LİSTESİ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
04.02.2019	05.02.2019	06.02.2019	07.02.2019	08.02.2019
Kahvaltı				
EV YAPIMI LİMONATA	EV YAPIMI IHLAMUR	EV YAPIMI ELMA ÇAYI	VİŞNE KOMPOSTO	EV YAPIMI LİMONATA
YUMURTA SALATA	FIRIN PATATES	BEYAZ PEYNİR	BAL	TAHİN PEKMEZ
BAL	ÜÇGEN PEYNİR	REÇEL	HAVUÇ	SİYAH ZEYTİN
TEREYAĞ	FINDIK EZME	TEREYAĞ	ANKARA SİMİT	SALATALIK
EKMEK	EKMEK	EKMEK		EKMEK
Öğle Yemeği				
MERCİMEK ÇORBA-137KCAL	ANADOLU ÇORBA-145KCAL	TARHANA ÇORBA-151KCAL	YAYLA ÇORBA-105 KCAL	MAHLUTA ÇORBA-110KCAL
TAVUK DÖNER-210KCAL	ETLİ TAZE FASULYE-217KCAL	ÇITIR BALIK-181 KCAL	ETLİ PATATES-267 KCAL	KIY.MANTI MAKARNA-355KCAL
PİRİNÇ PİLAVI-181KCAL	BULGUR PİLAVI-178KCAL	PATATES KAVURMA-186KCAL	SOSLU MAKARNA-217 KCAL	ZY.PIRASA-155KCAL
AYRAN-57KCAL	İNCİR UYUTMA-180KCAL	TAHİN HELVA-195 KCAL	ÇİKOLATALI İRMİK TATLISI-195 KCAL	MEVSİM MEYVE-52 KCAL
PANCAR TURŞUSU	YOĞURTLU BEYAZ LAHANA	AMASRA SALATA	YOĞURT	ZY.BROKOLİ
İkinci-Anaokulu Etüt				
KAŞARLI SANDVİÇ ELMA ÇAYI	TUZLU ÇUBUK AYRAN	ZEBRA KEK LİMONATA	TUZLU KURABIYE SÜT	DAMLA ÇİK. KURABIYE VİŞNE KOMPOSTO
MEYVE-YOĞURT	TOST	SANDVİÇ	ZEBRA KEK	TUZLU ÇUBUK

AYLIK YEMEK LİSTESİ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
11.02.2019	12.02.2019	13.02.2019	14.02.2019	15.02.2019
Kahvaltı				
VİŞNE KOMPOSTO	EV YAPIMI IHLAMUR	EV YAPIMI LİMONATA	SÜT	EV YAPIMI ELMA ÇAYI
FIRIN PATATES	REÇEL	OMLET	KAŞAR PEYNİR	HAŞLANMIŞ YUMURTA
BEYAZ PEYNİR	TEREYAĞ	YEŞİL ZEYTİN	BAL	SİYAH ZEYTİN
SALATALIK	PEYNİRLİ POĞAÇA	HAVUÇ	TEREYAĞ	TAHİN PEKMEZ
EKMEK		EKMEK	EKMEK	EKMEK
Öğle Yemeği				
SEBZE ÇORBA 125 KCAL	MANTAR ÇORBA 148 KCAL	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA 136 KCAL	DOMATES ÇORBA 125 KCAL	EZOĞELİN ÇORBA 145KCAL
ETLİ KURU FASULYE 236 KCAL	TAVUK SOTE 295 KCAL	KIYMALI KARNABAHAHAR 145 KCAL	KADINBUDU KÖFTE 405 KCAL	HİNDİ TANDIR 295 KCAL
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI 181 KCAL	BEZELYELİ BULGUR PİLAVI 188 KCAL	PEYNİRLİ BÖREK 245 KCAL	SOSLU MAKARNA 217 KCAL	İÇ PİLAV 197 KCAL
CACIK 58 KCAL	MEVSİM MEYVE 52 KCAL	SÜTLÜ REVANİ 254 KCAL	MEVSİM MEYVE 52 KCAL	AYRAN 57 KCAL
KISIR	YOĞURT	SUMAKLI PATATES SALATA	ZY.BRÜKSEL LAHANA	KARIŞIK SEBZE SALATA
İkinci-Anaokulu Etüt				
ELMALI TART IHLAMUR	MİNİ PİZZA ELMA ÇAYI	ÖRGÜ POĞAÇA VİŞNE KOMPOSTO	MUFFİN LİMONATA	BROWNİE SÜT
ANKARA SİMİTİ	PATATES SALATA	MEYVE-YOĞURT	TOST	SANDVIÇ

AYLIK YEMEK LİSTESİ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
18.02.2019	19.02.2019	20.02.2019	21.02.2019	22.02.2019
Kahvaltı				
EV YAPIMI KUŞBURNU	VİŞNE KOMPOSTO	SÜT	EV YAPIMI LİMONATA	EV YAPIMI ELMA ÇAYI
OMLET	PATATES KAVURMA	ÜÇGEN PEYNİR	YUMURTA SALATA	BEYAZ PEYNİR
FINDIK EZME	BEYAZ PEYNİR	HAVUÇ	REÇEL	SALATALIK
KARIŞIK ZEYTİN	SALTALIK	ELMALI TARÇINLI KEK	TEREYAĞ	TAHİN PEKMEZ
EKMEK	EKMEK		EKMEK	EKMEK
Öğle Yemeği				
DÜĞÜN ÇORBA 136 KCAL	MİNISTRONE ÇORBA 125 KCAL	EZOĞELİN ÇORBA 145 KCAL	TARHANA ÇORBA 151 KCAL	BROKOLİ ÇORBA 125 KCAL
İSVEÇ KÖFTE 238 KCAL	ETLİ NOHUT 236 KCAL	PİLİÇ ŞİNİTZEL(PATATES) 285 KCAL	KIYMALI İSPANAK 155 KCAL	ÇÖKERTME KEBAP 358 KCAL
MER.BULGUR PİLAVI 188 KCAL	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI 181 KCAL	ZY.BÖRÜLCE 179 KCAL	PEYNİRLİ BÖREK 245 KCAL	BULGUR PİLAVI-178KCAL
MEVSİM MEYVE 52 KCAL	CACIK 58 KCAL	MEVSİM MEYVE 52 KCAL	YOĞURT 112 KCAL	KAZANDİBİ 205 KCAL
YOĞURT	MERCİMEK KÖFTE	KORNIŞON TURŞU	MAKARNA SALATA	HUMUS
İkinci-Anaokulu Etüt				
SPECIAL KURABİYE LİMONATA	SUSAMLI ŞEKER KURABİYE SÜT	MINİ SİMİT AYRAN	SAKALLI POĞAÇA KUŞBURNU	TOST LİMONATA
TOST	MEYVE-YOĞURT	KAŞARLI EKMEK	SANDVIÇ	MEYVE-YOĞURT

AYLIK YEMEK LİSTESİ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
25.02.2019	26.02.2019	27.02.2019	28.02.2019	01.03.2019
Kahvaltı				
EV YAPIMI IHLAMUR	SÜT	EV YAPIMI LİMONATA	EV YAPIMI KUŞBURNU	VIŞNE KOMPOSTO
BEYAZ PEYNİR	YUMURTA SALATA	ISPANAKLI BÖREK	FIRIN PATATES	OMLET
BAL	SIYAH ZEYTİN	FINDIK EZME	KAŞAR PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN
TEREYAĞ	REÇEL	SALATALIK	TAHİN PEKMEZ	HAVUÇ
EKMEK	EKMEK		EKMEK	EKMEK
Öğle Yemeği				
ALACA ÇORBA 130 KCAL	MERCİMEK ÇORBA 137 KCAL	DOMATES ÇORBA 125 KCAL	GEMİCİ ÇORBA 145 KCAL	ŞEHİRİYE ÇORBA 136 KCAL
ETLİ BEZELYE 225 KCAL	TAVUK TANTUNİ-LAVAŞ 325 KCAL	ÇITIR BALIK 181 KCAL	KIYMALI TÜRLÜ 277 KCAL	ISLAK HAMBURGER 400 KCAL
PEYNİRLİ MAKARNA 217 KCAL	PİRİNÇ PİLAVI 181 KCAL	FASULYE DİBLE 286KCAL	KAVRULMUŞ ERİŞTE 217 KCAL	DİLİM PATATES 175 KCAL
HAVUÇLU TARÇINLI KEK 414 KCAL	AYRAN 57 KCAL	İRMİK HELVA 226 KCAL	MEVSİM MEYVE 52 KCAL	EV YAPIMI LİMONATA 80 KCAL
PANCARLI PATATES SALATASI	ZY.KARNABAHAHAR	ROKALI PİYAZ	ETSİZ ÇİĞ KÖFTE	RUS SALATASI
İkinci-Anaokulu Etüt				
PEYNİRLİ SANDVIÇ VIŞNE KOMPOSTO	LİMONLU KURABİYE IHLAMUR	TOST LİMONATA	BURGU POĞAÇA AYRAN	UN KURABİYESİ KUŞBURNU
CORNFLEAKS-SÜT	TOST	SANDVIÇ	YUMURTALI EKMEK	MEYVE YOĞURT