



ADIGÜZEL EĞİTİM KURUMLARI
www.adiguzel.k12.tr

MART AYI YEMEK LİSTESİ

26.02.2024	27.02.2024	28.02.2024	29.02.2024	1.03.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	İSTE PİŞŞİN
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
925 kcal	918 kcal	924 kcal	922 kcal	923 kcal
BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	BALLI KREP (150 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	SADE OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
BAL (60 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ
1076 kcal	1419 kcal	1300 kcal	1353 kcal	1313 kcal
MERÇİMEK ÇORBA (136 kcal)	TAVUKSUYU ÇORBA (200 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	DÜĞÜN ÇORBA (138 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)
TAVUK DÖNER DÜRÜM (309 kcal)	MEVSİM TURLU (280 kcal)	MACAR GULAŞ (400 kcal)	NOHUT YEMEĞİ (285 kcal)	HAMBURGER (313 kcal)
ZEYTİNYAĞLI SARMA (266 kcal)	FİRİN MAKARNA (266 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	BULGUR PILAVI (149 kcal)	PATATES KIZARTMASI (300 kcal)
AYRAN (56 kcal)	PROFİTEROL (214 kcal)	CACIK (130 kcal)	KOMPOSTO (210 kcal)	AYRAN (56 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
924 kcal	910 kcal	920 kcal	908 kcal	943 kcal
SÜT (122 kcal)	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	KEŞKÜL (160 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)
ÇİKOLATA TOPLARI (132 kcal)	KUMPIR (203 kcal)		SAKALLI POĞAÇA (225 kcal)	MOZAIK PASTA (221 kcal)
4.03.2004	5.03.2004	6.03.2004	7.03.2004	8.03.2004
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
922 kcal	920 kcal	919 kcal	924 kcal	927 kcal
SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	PANKEK (182 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	SADE OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	BAL (60 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ
1212 kcal	1163 kcal	1131 kcal	1161 kcal	1164 kcal
TARHANA ÇORBA (182 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	MERÇİMEK ÇORBA (136 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)
KÖRİ SOSLU TAVUK (360 kcal)	KARIŞIK DOLMA (370 kcal)	ÖRMAN KEBABI (260 kcal)	TAZE FASÜLİYE YEMEĞİ (120 kcal)	MANTI (350 kcal)
SPAGETTİ (160 kcal)	PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (130 kcal)	BULGUR PILAVI (149 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA (150 kcal)
MEYVE (60 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	VEZİR PARMAGI (136 kcal)	KOMPOSTO (210 kcal)	YOĞURT (110 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
925 kcal	407 kcal	914 kcal	908 kcal	909 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	MEYVE (60 kcal)	SÜT (122 kcal)
FINDIKLI KEK (220 kcal)	HAVUÇ TOPLARI (180 kcal)	MINİ PİZZA (241 kcal)	SADE AÇMA (330 kcal)	ISLAK KEK (285 kcal)
11.03.2024	12.03.2024	13.03.2024	14.03.2024	15.03.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PI GÜNÜ	MEKSİKA GÜNÜ
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
908 kcal	924 kcal	919 kcal	909 kcal	913 kcal
BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	BALLI EKMEK DİLİMİ (124 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	HUEVOS RANCHEROS (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	HELVA (109 kcal)	OGLE YEMEGİ
OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ
1065 kcal	1376 kcal	1138 kcal	1131 kcal	1133 kcal
EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	DOMATES ÇORBA (94 kcal)	TELŞEHİVE ÇORBA (190 kcal)	PIRİNÇ ÇORBA (140 kcal)	TORTİLLA ÇORBASI (309 kcal)
SERBEZ GRATEN (268 kcal)	İZGARA KÖFTE (390 kcal)	KAPUSKA (89 kcal)	PİLİÇ GİŞ (350 kcal)	FAJİTA (420 kcal)
MAKARNA (141 kcal)	BULGUR PILAVI (283 kcal)	FİRİN MAKARNA (266 kcal)	PILAV (ARPA ŞEHRİYE) (283 kcal)	MEKSİKA PILAVI (300 kcal)
MEYVE (60 kcal)	SUPANGLE (159 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	PIRPIRIM SALATASI (110 kcal)	ARBOD CON LECHE (270 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
962 kcal	711 kcal	917 kcal	911 kcal	904 kcal
SÜT (122 kcal)	MEYVE SALATASI (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	PIPETLİ LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)
PIŞİ (244 kcal)	GALETA (98 kcal)	CEVİZLİ KEK (220 kcal)	PI KURABIYE (140 kcal)	MEKSİKA USULÜ DÖNUT (372 kcal)
18.03.2024	19.03.2024	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
901 kcal	907 kcal	917 kcal	924 kcal	917 kcal
SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	BALLI KREP (150 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	SADE OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
BAL (60 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ
1141 kcal	1125 kcal	1143 kcal	1153 kcal	1154 kcal
MERÇİMEK ÇORBA (136 kcal)	TAVUKSUYU ÇORBA (200 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	BUĞDAY ÇORBASI (140 kcal)	BROKOLİ ÇORBA (78 kcal)
ÇENTİK KEBABI (480 kcal)	PATLICAN MUSAKA (173 kcal)	ÇİN USULÜ TAVUK (222 kcal)	KURU FASÜLİYE (370 kcal)	HASANPAŞA KÖFTE (250 kcal)
BULGUR PILAVI (149 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	SPAGETTİ (160 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	MAKARNA (141 kcal)
KOMPOSTO (210 kcal)	CACIK (130 kcal)	EKLER PASTA (191 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	MEYVE (60 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
660 kcal	943 kcal	903 kcal	926 kcal	924 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)	SÜT (122 kcal)	MEYVE (60 kcal)	LİMONATA (73 kcal)	SÜT (122 kcal)
PASKALYA ÇÖREĞİ (443 kcal)	PORTAKALLI KEK (220 kcal)	TUZLU KURABIYE (123 kcal)	ELMALI TURTA (153 kcal)	ÇİKOLATA TOPLARI (132 kcal)
25.03.2024	26.03.2024	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
920 kcal	920 kcal	919 kcal	924 kcal	927 kcal
SÜT (122 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)	SÜT (122 kcal)	SÜTLÜ ÇAY (20 kcal)	BİTKİ ÇAYI (15 kcal)
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA (101 kcal)	PANKEK (182 kcal)	FİRINDA SICAK EKMEK (100 kcal)	MENEMEN (106 kcal)	SADE OMLET (101 kcal)
KAŞAR PEYNİR (68 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	HAŞLANMIŞ YUMURTA (78 kcal)	BEYAZ PEYNİR (30 kcal)	ÜÇGEN PEYNİR (39 kcal)
SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)	SIYAH&YEŞİL ZEYTİN (22 kcal)
DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)	DOMATES&SALATALIK (20 kcal)
BAL (60 kcal)	KARIŞIK KURUYEMİŞ (70 kcal)	ÇİLEK REÇELİ (40 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	VIŞNE REÇELİ (60 kcal)
OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ	OGLE YEMEGİ
1171 kcal	1064 kcal	1347 kcal	1161 kcal	1161 kcal
SERBEZ ÇORBA (88 kcal)	DÜĞÜN ÇORBA (138 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (136 kcal)	TARHANA ÇORBA (182 kcal)	TELŞEHİVE ÇORBA (190 kcal)
PÜRELİ TAS KEBABI (340 kcal)	İSPANAK YEMEĞİ (130 kcal)	ET DÖNER DÜRÜM (400 kcal)	BEZELYE YEMEĞİ (146 kcal)	SERBEZ TAVUK SARMA (340 kcal)
PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	FİRİN MAKARNA (266 kcal)	PATATES KIZARTMASI (300 kcal)	PIRİNÇ PILAVI (283 kcal)	MAKARNA (141 kcal)
KOMPOSTO (210 kcal)	YOĞURT (110 kcal)	AYRAN (56 kcal)	REVANİ (280 kcal)	MEYVE (60 kcal)
SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)	SALATA BAR (450 kcal)
İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
914 kcal	903 kcal	914 kcal	916 kcal	900 kcal
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU (115 kcal)		ÇİKOLATALI PUDİNG (141 kcal)		SÜT (122 kcal)
ÇİRKİN KURABIYE (140 kcal)	KUMPIR (203 kcal)		ÇATAL KURABIYE (123 kcal)	KAKAOĞLU KEK (268 kcal)

SALATA BAR ÖRÜNLERİ MEYVİNE UYGUN SALATA ÇEŞİTLERİ&YİŞİLİK&ZEYTİNYAĞLI ÖRÜNLER İÇERMEKTEDİR.
SALATA BAR İÇİN GÜNLÜK TOPLAM KALORİ "490 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.
TÜM İÇECEKLER MUTFAK ALANIMIZDA EL YAPIMI OLARAK ÖZETLENMEKTEDİR.
ÖĞÜNLERE EKLENEN EKMEK KALORİYE DAHİL EDİLMEMEKTEDİR.
MEYVELER MEYVİNE UYGUN OLARAK SUNULMakta VE MEYVE ÇEŞİTLERİ "60 kcal" OLARAK HESAPLANMAKTADIR.