

T.C. ANKARA VALİLİĞİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ GELİŞTİRME VAKFI ÖZEL ANADOLU VE FEN LİSESİ
ŞUBAT AYI MENÜSÜ

	1. YEMEK	2. YEMEK	3. YEMEK	4. YEMEK	KALORİ
04.02.2019 Pazartesi	TAVUK ROTİ / ELMA DİLİM PATATES 209	MANTAR ÇORBA 139	SADE BULGUR PİLAVI 269	MEYVE 99	716 kcal
05.02.2019 Salı	ETLİ KURU FASULYE 275	DOMATES ÇORBA 102	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 377	CACIK 105	859 kcal
06.02.2019 Çarşamba	İSKENDER KÖFTE 486	BROKOLİ ÇORBA 85	PEYNİRLİ ERİŞTE 308	KONPOSTO 150	1034 kcal
07.02.2019 Perşembe	YOĞURTLU KIYMALI İSPANAK 169	TARHANA ÇORBA 161	SU BÖREĞİ 462	MEYVE 99	891 kal
08.02.2019 Cuma	İÇLİ KÖFTE 325	SEBZE ÇORBA 123	AYRAN 62	KADAYIF 244	745 kcal
11.02.2019 Pazartesi	HİNDİ SOTE 360	SARAY ÇORBA 199	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI 357	MEYVE 99	1015 kcal
12.02.2019 Salı	MEVSİM TÜRLÜ 246	EZOĞELİN ÇORBA 155	SOSLU SPAGETTİ 285	KAKAOLU PUDİNG 162	848 kcal
13.02.2019 Çarşamba	ANKARA TAVA 436	MERCİMEK ÇORBA 137	PORTAKALLI KÜP KEREVİZ + PATATES 170	AYRAN 62	805 kcal
14.02.2019 Perşembe	ETLİ BEZELYE 151	DOMATES ÇORBA 102	PİRİNÇ PİLAVI 326	MEYVE 99	678 kcal
15.02.2019 Cuma	PİLAV ÜSTÜ ET DÖNER 424	SARAY ÇORBA 199	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA 263	AYRAN 62	948 kcal
18.02.2019 Pazartesi	YOĞURTLU MANTI MAKARNA 490	SÜLEYMANİYE ÇORBA 144	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE 147	MEYVE 99	880 kcal
19.02.2019 Salı	ORMAN KEBABI 380	BROKOLİ ÇORBA 85	ERİŞTE 229	AYRAN 62	756 kcal

20.02.2019 Çarşamba	ETLİ NOHUT 285	SEBZE ÇORBA 114	PİRİNÇ PİLAVI 326	MEYVE 99	824 kcal
21.02.2019 Perşembe	YOĞURTLU KARNABAHAAR MANTI 180	EZOĞELİN ÇORBA 155	PATATESLİ BÖREK 391	TRİLİÇE 301	1027 kcal
22.02.2019 Cuma	HAMBURGER ELMA DİLİMİ PATATES 439	MAHLUTA ÇORBA 123	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA 263	AYRAN 62	887 kcal
25.02.2019 Pazartesi	ETLİ KURU FASULYE 275	MANTAR ÇORBA 139	SADE BULGUR PİLAVI 269	CACIK 105	788 kcal
26.02.2019 Salı	ÇİTİR BALIK / PATATES SALATASI 447	MERCİMEK ÇORBA 137	SOSLU MAKARNA 285	TAHİN HELVA 206	1075 kcal
27.02.2019 Çarşamba	YOĞURTLU İSPANAK 138	TUTMAÇ ÇORBA 195	KIYMALI BÖREK 382	MEYVE 99	814 kcal
28.02.2019 Perşembe	PİDELİ KÖFTE 408 kcal	YAYLA ÇORBA 115	ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ 220	TULUMBA TATLISI 338	1081 kcal
01.03.2019 Cuma	YOĞURTLU YAPRAK SARMA 175	KAŞARLI DOMATES ÇORBA 112	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ 462	VİŞNE KOMPOSTO 150	904 kcal
HAZIRLAYAN GIDA MÜHENDİSİ MUSTAFA ŞAHİN		ONAYLAYAN GENEL MÜDÜR DYT. NURHAN KESKİN			

Kansızlığı Olan Çocuk Çabuk Yorulur, İyi Koşamaz.