

ANKARA ÜNİVERSİTESİ GELİŞTİRME VAKFI ÖZEL ANADOLU VE FEN LİSESİ
04.03.2020 – 29.03.2020

	KALORİ	1. YEMEK	2. YEMEK	3. YEMEK	4. YEMEK
02.03.2020 Pazartesi	1225	ETLİ NOHUT 285 kcal	MERCİMEK ÇORBA 137 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 377 kcal	AYVA TATLISI 426 kcal
03.03.2020 Salı	860	ET SOTE 334 kcal	SEBZE ÇORBA 114 kcal	YEŞİL MERCİMEKLI BULGUR PİLAVI 350 kcal	AYRAN 62 kcal
04.03.2020 Çarşamba	1089	KURU KÖFTE / ELMA DİLİM PATATES 426 kcal	YARMA ÇORBA 250 kcal	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA 263 kcal	KOMPOSTO 150 kcal
05.03.2020 Perşembe	1087	YOĞURTLU KIYMALI ISPANAK 229 kcal	EZOĞELİN ÇORBA 155 kcal	SOSLU MAKARNA 285 kcal	REVANİ 418 kcal
06.03.2020 Cuma	854	KAĞIT KEBABI 377 kcal	DOMATES ÇORBA 102 kcal	ERİŞTE 229 kcal	MUZ 146 kcal
09.03.2020 Pazartesi	935	BİBER DOLMA 311 kcal	MERCİMEK ÇORBA 137 kcal	FIRIN MAKARNA 382 kcal	CACIK 105 kcal
10.03.2020 Salı	827	KADINBUDU KÖFTE 401 kcal	TOYGA ÇORBA 102 kcal	ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ 220 kcal	ARMUT 104 kcal
11.03.2020 Çarşamba	1037	YOĞURTLU KARNABAHAAR MANTI 180 kcal	TUTMAÇ ÇORBA 195 kcal	KOL BÖREĞİ 361 kcal	TRİLEÇE 301 kcal
12.03.2020 Perşembe	949	HAŞLAMA ET 379 kcal	MANTAR ÇORBA 139 kcal	PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal	CACIK 105 kcal
13.03.2020 Cuma	1130	BALIK IZGARA /PATATES GARNİ 540 kcal	EZOĞELİN ÇORBA 155 kcal	FİYONK MAKARNA 229 kcal	TAHİN HELVA 206 kcal
16.03.2020 Pazartesi	1325	ORMAN KEBABI 380 kcal	YARMA ÇORBA 250 kcal	PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal	PROFİTEROL 369 kcal
17.03.2020 Salı	820	YOĞURTLU LAHANA SARMA 280 kcal	SEBZE ÇORBA 114 kcal	PEYNİRLİ BÖREK 322 kcal	ELMA 104 kcal
18.03.2020 Çarşamba	889	PİDELİ KÖFTE 408 kcal	MANTAR ÇORBA 139 kcal	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA 280 kcal	AYRAN 62 kcal
19.03.2020 Perşembe	965	MEVSİM TÜRLÜ 246 kcal	EZOĞELİN ÇORBA 155 kcal	BULGUR PİLAVI 269 kcal	PANNA COTTA 295 kcal
20.03.2020 Cuma	939	ET DÖNER 390 kcal	TARHANA ÇORBA 161 kcal	PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal	AYRAN 62 kcal
23.03.2020 Pazartesi	886	TAS KEBAP 332 kcal	MERCİMEK ÇORBA 137 kcal	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI 357 kcal	PORTAKAL 60 kcal
24.03.2020 Salı	871	ETLİ KURU FASULYE 275 kcal	KREMALI SEBZE ÇORBA 165 kcal	PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal	CACIK 105 kcal
25.03.2020 Çarşamba	864	YOĞURTLU MANTI MAKARNA 490 kcal	TARHANA ÇORBA 161 kcal	ZEYTİNYAĞLI PIRASA 114 kcal	MEYVE 99 kcal
26.03.2020 Perşembe	1140	İÇLİ KÖFTE 325 kcal	MAHLUTA ÇORBA 123 kcal	YOĞURTLU KARNABAHAAR / HAVUÇ 194 kcal	BAKLAVA 498 kcal
27.03.2020 Cuma	592	TAVUK ROTİ 146 kcal	EZOĞELİN ÇORBA 155 kcal	ERİŞTE 229 kcal	AYRAN 62 kcal
30.03.2020 Pazartesi	830	KIYMALI FIRIN PATATES 383 kcal	MERCİMEK ÇORBA 137 kcal	ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANASI/BROKOLİ 211 kcal	MEYVE 99 kcal
31.03.2020 Salı	1068	ÇÖKERTME KEBABI 409 kcal	YOĞURT ÇORBA 187 kcal	PEYNİRLİ BÖREK 322 kcal	KOMPOSTO 150 kcal