



Bahçeşehir Koleji
2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı
ŞUBAT Ayı Yemek Listesi



| 3.02.2020 PAZARTESİ | |
|-----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA- KAŞAR PEYNİR | 78-140 |
| SIYAH ZEYTİN- BAL | 48-30 |
| TEREYAG- YEŞİLLİK | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| ZENCEFİLLİ BAL KABAGI ÇORBA | 120 |
| ET DÖNER & PATATES | 678 |
| DOMATESLİ BULGUR PILAVI | 283 |
| AYRAN | 67 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| ISLAK KEK | 180 |
| SÜT | 128 |

| 4.02.2020 SALI | |
|----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| MENEMEN-ÜÇGEN PEYNİR | 177-93 |
| YEŞİL ZEYTİN- VIŞNE REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- KURU MEYVE | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| KREMLİ SEBZE ÇORBA | 114 |
| ETLİ KURU FASÜLYE | 315 |
| PİRİNÇ PILAVI | 283 |
| TURŞU | 33 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MINİ SANDVIÇ | 195 |
| EV YAPIMI LİMONATA | 72 |

| 5.02.2020 ÇARŞAMBA | |
|---------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| EKMEK PIZZA-BEYAZ PEYNİR | 130-80 |
| SIYAH ZEYTİN-TAHİN PEKMEZ | 48-115 |
| TEREYAG- HAVUÇ | 145-25 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBA | 196 |
| ORMAN KEBABI | 256 |
| ARPA SEHRİYE PILAVI | 283 |
| AYVA KOMPOSTO | 250 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| KEFİR | 142 |
| MUZ | 150 |

| 6.02.2020 PERŞEMBE | |
|----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| KAŞARLI OMLET-ÜÇGEN PEYNİR | 135-93 |
| YEŞİL ZEYTİN- | 48 |
| BAL - TEREYAG | 30-145 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| MAHLUTA ÇORBA | 267 |
| KIYMALI İSPANAK | 160 |
| BOLONEZ SOSLU MAKARNA | 358 |
| YOĞURT | 110 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| KURU MEYVE | 170 |
| İHLAMUR ÇAYI | 35 |

| 7.02.2020 CUMA | |
|-------------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA- KAŞAR PEYNİR | 78-140 |
| SIYAH ZEYTİN- KAYISI REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- YEŞİLLİK | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| EZOĞELİN ÇORBA | 190 |
| HAMBURGER& ELMA DİLİM PATATES | 553 |
| SEBZEBUKETİ | 268 |
| AYRAN | 67 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MEYVE SALATASI | 172 |

| 10.02.2020 PAZARTESİ | |
|-----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| KAŞARLI PATATES KAVURMA | 170 |
| BEYAZ PEYNİR - YEŞİL ZEYTİN | 110-48 |
| TAHİN PEKMEZ - KURU MEYVE | 115-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| BROKOLİ ÇORBA | 130 |
| İZMİR KÖFTE | 355 |
| PİRİNÇ PILAVI | 283 |
| CACIK | 128 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MINİ SANDVIÇ | 195 |
| UZUNLU KOMPOSTA | 35 |

| 11.02.2020 SALI | |
|----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA- KAŞAR PEYNİR | 78-140 |
| SIYAH ZEYTİN- ÇİLEK REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- HAVUÇ | 145-25 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| EV YAPIMI TARHANA ÇORBA | 207 |
| ETLİ NOHUT | 232 |
| SEBZELİ BULGUR PILAVI | 283 |
| TURŞU | 33 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| KURU MEYVE | 170 |
| EV YAPIMI VIŞNE KOMPOSTO | 35 |

| 12.02.2020 ÇARŞAMBA | |
|----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| MENEMEN-ÜÇGEN PEYNİR | 177-93 |
| YEŞİL ZEYTİN- VIŞNE REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG - HAVUÇ | 145-25 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| MERCİMEK ÇORBA | 152 |
| SAHAN KÖFTE | 240 |
| ERİŞTE | 308 |
| MEVSİM MEYVE | 50-100 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| BROWNİ | 180 |
| SÜT | 128 |

| 13.02.2020 PERŞEMBE | |
|-------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA- BEYAZ PEYNİR- | 78-80 |
| SIYAH ZEYTİN-BAL | 48-30 |
| TEREYAG- YEŞİLLİK | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| EV YAPIMI TARHANA ÇORBA | 207 |
| ETLİ TAZE FASÜLYE | 273 |
| FİRİN MAKARNA | 348 |
| AYVA KOMPOSTO | 250 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MEYVELİ YOĞURT | 86 |

| 14.02.2020 CUMA | |
|-----------------------------|---------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| MANTARLI OMLET-KAŞAR PEYNİR | 135-140 |
| YEŞİL ZEYTİN-KAYISI REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- KURU MEYVE | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| KEREMALLI BROKOLİ ÇORBA | 130 |
| İSKENDER | 678 |
| MEYHANE PILAVI | 148 |
| AYRAN | 67 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MEYVE SALATASI | 172 |

| 17.02.2020 PAZARTESİ | |
|---------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA- BEYAZ PEYNİR | 78-80 |
| SIYAH ZEYTİN-TAHİN PEKMEZ | 48-115 |
| TEREYAG- HAVUÇ | 145-25 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| MERCİMEK ÇORBA | 152 |
| KAYSERİ MANTI | 322 |
| Z.Y.PIRASA | 155 |
| YOĞURT | 110 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| KURU MEYVE | 170 |
| KIŞ ÇAYI | 35 |

| 18.02.2020 SALI | |
|------------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| PEYNİRLİ OMLET- ÜÇGEN PEYNİR | 135-93 |
| YEŞİL ZEYTİN- ÇİLEK REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- YEŞİLLİK | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| TARHANA ÇORBA | 207 |
| FİRINDA ETLİ KIŞ TURLUSU | 221 |
| BULGUR PILAVI | 148 |
| HOŞAF | 250 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| SÖĞÜK SANDVIÇ | 195 |
| AYRAN | 67 |

| 19.02.2020 ÇARŞAMBA | |
|------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA-KAŞAR PEYNİR | 78-140 |
| KAYISI REÇELİ-TEREYAG | 50-145 |
| HAVUÇ- SIYAH ZEYTİN | 25-48 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| AÇIK BÜFE | |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MUZ | 150 |
| KEFİR | 128 |

| 20.02.2020 PERŞEMBE | |
|------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| MENEMEN-ÜÇGEN PEYNİR- | 177-93 |
| YEŞİL ZEYTİN-BAL | 48-30 |
| TEREYAG- YEŞİLLİK | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| BUĞDAY ÇORBA | 196 |
| KURU FASÜLYE | 315 |
| PİRİNÇ PILAVI | 283 |
| MEYVE | 50-100 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MINİ SİMİT | 150 |
| AYRAN | 67 |

| 21.02.2020 CUMA | |
|------------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| PATATESLİ OMLET-ÜÇGEN PEYNİR | 131-93 |
| SIYAH ZEYTİN-VIŞNE REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG | 145 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| EV YAPIMI TARHANA ÇORBA | 207 |
| ET DÖNER DÜRÜM | 390 |
| Z.Y. SEBZE SOTE | 268 |
| AYRAN | 67 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MUZ | 150 |
| SÜT | 128 |

| 24.02.2020 PAZARTESİ | |
|-----------------------------|---------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| MANTARLI OMLET-KAŞAR PEYNİR | 135-140 |
| YEŞİL ZEYTİN-BAL- | 48-30 |
| TEREYAG- KURU MEYVE | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| MERCİMEK ÇORBA | 152 |
| KIYMALI BEZELYE | 148 |
| PİRİNÇ PILAVI | 283 |
| CACIK | 128 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MEYVE SALATASI | 172 |
| SUSANLI ÇUBUK | 180 |

| 25.02.2020 SALI | |
|----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| YUMURTA-BEYAZ PEYNİR | 78-140 |
| YEŞİL ZEYTİN- ÇİLEK REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- YEŞİLLİK | 145-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| KREMLİ MANTAR ÇORBA | 230 |
| ETLİ LAHANA SARMA | 245 |
| PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREK | 375 |
| YOĞURT | 110 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| KURU MEYVE TABAĞI | 170 |
| BOĞURTLENLİ BITKİ ÇAYI | 35 |

| 26.02.2020 ÇARŞAMBA | |
|----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| EKMEK PIZZA- ÜÇGEN PEYNİR | 130-93 |
| YEŞİL ZEYTİN-KAYISI REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- HAVUÇ | 145-25 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| KREMLİ KEREMİZ ÇORBA | 114 |
| PÖRELİ HASAN PAŞA KÖFTE | 253 |
| ARPA SEHRİYE PILAVI | 283 |
| AYRAN | 67 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| ALACALI KEK | 180 |
| BITKİ ÇAYI | 35 |

| 27.02.2020 PERŞEMBE | |
|-----------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| KAŞARLI PATATES KAVURMA | 170 |
| BEYAZ PEYNİR- SIYAH ZEYTİN- | 80-48 |
| TAHİN PEKMEZ- KURU MEYVE | 115-18 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| KAŞARLI DOMATES ÇORBA | 140 |
| YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ | 190 |
| BOLONEZ SOSLU SPAGETTI | 358 |
| KOMPOSTO | 250 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| MEYVELİ YOĞURT | 86 |

| 28.02.2020 CUMA | |
|------------------------------------|--------|
| KAHVALTI | ÖLÇÜ |
| SÜT | 128 |
| BEYAZ PEYNİRLİ OMLET- ÜÇGEN PEYNİR | 135-93 |
| YEŞİL ZEYTİN- VIŞNE REÇELİ | 48-50 |
| TEREYAG- HAVUÇ | 145-25 |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖLÇÜ |
| EZOĞELİN ÇORBA | 190 |
| ET DÖNERPATATES | 390 |
| PİRİNÇ PILAVI | 283 |
| TURŞU | 33 |
| İKİNDİ BESLENME | ÖLÇÜ |
| KURU MEYVE TABAĞI | 170 |
| BITKİ ÇAYI | 35 |



TÜM ÜRÜNLER/GIDALAR ESER MİKTARDA ALERJENLER İÇEREBİLİR. Bu yemek listesi Bahçeşehir Service Group menü komitesi Anar AKDEMİR ve Gıda Mühendisi Habibe SİR tarafından hazırlanmıştır. Salatıbar menümüz bölgesel ve mevsimsel olarak değişiklik göstermektedir. DİYETİSYEN: Zeynep TOPUZ İMZA: