



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



2.03.2020 PAZARTESİ	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA - BEYAZ PEYNİR	78-80
SIYAH ZEYTİN - REÇEL	48-50
TEREYAG - HAVUÇ	145-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
ALACA ÇORBA	206
MANTARLI ET SOTE	169
KUSKUS PILAVI	308
MEYSİM MEYVE	50-100
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
HAVUÇLU TARCINLI KEK	183
KIŞ ÇAYI	35

3.03.2020 SALI	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
SİMİT - ÜÇGEN PEYNİR	250-93
YEŞİL ZEYTİN - TEREYAG	48-145
BAL - YEŞİLLİK	30-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KAŞARLI DOMATES ÇORBA	140
HAMBURGER & PATATES TAVA	563
PIRINÇ PILAVI	336
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KEFİR	142

4.03.2020 ÇARŞAMBA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
SEBZELİ OMLET - KAŞAR PEYNİR	135-140
KAYISI REÇELİ - TEREYAG	50-145
YEŞİL ZEYTİN - HAVUÇ	48-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KREMALI HAVUÇ ÇORBA	231
NOHUT YANIĞI	285
PIRINÇ PILAVI	283
EV YAPIMI TÜRŞÜ	33
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
SANDVIÇ	105
EV YAPIMI LİMONATA	72

5.03.2020 PERŞEMBE	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
EV YAPIMI PİZZA EKMEK	130
BEYAZ PEYNİR - TAHİN HELVASI	80-115
SIYAH ZEYTİN - YEŞİLLİK	48-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
TUTMAC ÇORBA	108
PATATES OTURTMA	371
SEBZELİ ARPA ŞEHRİYE PILAVI	283
ÇİÇEK	128
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KURU MEYVE	170
BİTKİ ÇAYI	35

6.03.2020 CUMA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA - KAŞAR PEYNİR	78-140
ÇİLEK REÇELİ - YEŞİL ZEYTİN	50-48
TEREYAG - HAVUÇ	145-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
EV YAPIMI TAHİNANA ÇORBA	207
ET DÖNER & PATATES TAVA	390
PIRINÇ PILAVI	283
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
MEYVE SALATASI	172

9.03.2020 PAZARTESİ	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN	90-48
GÜL REÇELİ - TEREYAG	50-145
KAŞARLI PATATES KAVURMA	170
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	152
FIRINDA ETLİ KIŞ TURLUSU	221
ERİŞTE	308
YOĞURT	110
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KURU MEYVE	170
ADAÇAYI	35

10.03.2020 SALI	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA - KAŞAR PEYNİR	78-140
YEŞİL ZEYTİN - BAL	48-30
TEREYAG - HAVUÇ	145-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KAŞARLI DOMATES ÇORBA	140
İZMİR KÖFTE	355
BULGUR PILAVI	148
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
SANDVIÇ	105
EV YAPIMI LİMONATA	72

11.03.2020 ÇARŞAMBA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
EV YAPIMI PİZZA EKMEK	130
BEYAZ PEYNİR - SIYAH ZEYTİN	80-48
TAHİN PEMZEZ - HAVUÇ - YEŞİLLİK	115-25-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
EV YAPIMI TAHİNANA ÇORBA	207
KARNABAHR GRATEN	213
NAPOLEON SOSLU MAKARNA	358
MEYSİM MEYVE	50-100
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
SANDVIÇ	105
KEFİR	142

12.03.2020 PERŞEMBE	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
TAHİLLİ POĞACA - ÜÇGEN PEYNİR	250-93
YEŞİL ZEYTİN - HAVUÇ	48-25
BAL - TEREYAG	30-145
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KREMALI SEBZE ÇORBA	114
ETLİ KURU FASULYE	315
PIRINÇ PILAVI	283
EV YAPIMI TÜRŞÜ	33
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
MEYSİM MEYVE	50-100

13.03.2020 CUMA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
OMLET - KAŞAR PEYNİR	135-140
VİŞNE REÇELİ - TEREYAG	50-145
SIYAH ZEYTİN - YEŞİLLİK	48-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
AÇIK BÜFE	
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
MEYVELİ YOĞURT	38

16.03.2020 PAZARTESİ	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA - BEYAZ PEYNİR	135-80
SIYAH ZEYTİN - HAVUÇ	48-25
REÇEL - TEREYAG	50-145
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
EGZELİN ÇORBA	190
ET DÖNER	350
DOMATESLİ BULGUR PILAVI	283
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KURU MEYVE	170
ZENCEFİLLİ KIŞ ÇAYI	35

17.03.2020 SALI	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
SİMİT - ÜÇGEN PEYNİR	250-93
YEŞİL ZEYTİN - TEREYAG	48-145
BAL - YEŞİLLİK	30-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
DÖĞÜN ÇORBA	215
KYMALI BEZELYE	148
PIRINÇ PILAVI	283
PUDING	120
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
MEYSİM MEYVE	50-100

18.03.2020 ÇARŞAMBA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
SEBZELİ OMLET - KAŞAR PEYNİR	78-140
KAYISI REÇELİ - TEREYAG	50-145
YEŞİL ZEYTİN - HAVUÇ	48-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KAŞARLI DOMATES ÇORBA	140
ETLİ BİBER DOLMA	245
PUF BÖREĞİ	375
YOĞURT	110
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
MEYVE SALATASI	172

19.03.2020 PERŞEMBE	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
EV YAPIMI PİZZA EKMEK	130
BEYAZ PEYNİR - TAHİN HELVASI	80-115
SIYAH ZEYTİN - YEŞİLLİK	48-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
ŞEHRİYE ÇORBA	267
ETLİ NOHUT	232
BULGUR PILAVI	148
ÇİÇEK	128
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
SOTLAĞ	133

20.03.2020 CUMA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA KAŞAR PEYNİR	78-140
BAL - YEŞİL ZEYTİN	30-48
TEREYAG - HAVUÇ	145-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
MERCİMEK ÇORBA	152
HAMBURGER & FIRIN PATATES	563
ZEYTİNYAGLI SEBZE TABAGI	288
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
BROWNİ	180
BİTKİ ÇAYI	35

23.03.2020 PAZARTESİ	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
BEYAZ PEYNİR - SIYAH ZEYTİN	90-48
ÇİLEK REÇELİ - TEREYAG - YEŞİLLİK	50-145-18
KAŞARLI PATATES KAVURMA	170
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
EGZELİN ÇORBA	190
KAYSERİ MANTI	322
ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KAVURMA	155
YOĞURT	110
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KURU MEYVE	170
İHLAMUR ÇAYI	35

24.03.2020 SALI	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA KAŞAR PEYNİR	78-140
YEŞİL ZEYTİN - BAL	48-30
TEREYAG - HAVUÇ	145-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
YAYLA ÇORBA	196
ETLİ TAZE FASULYE	273
BULGUR PILAVI	148
MEYSİM MEYVE	50-100
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
SİMİT	250
AYRAN	67

25.03.2020 ÇARŞAMBA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
EV YAPIMI PİZZA EKMEK	130
BEYAZ PEYNİR - SIYAH ZEYTİN	80-48
TAHİN PEMZEZ - HAVUÇ - YEŞİLLİK	115-25-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
MAHLUTA ÇORBA	267
MEYVE TAZELI BİBERLİ SEBZE TABAGI	451
NAPOLEON SOSLU MAKARNA	358
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
MEYVE SALATASI	172

26.03.2020 PERŞEMBE	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
PEYNİRLİ POĞACA - ÜÇGEN PEYNİR	250-93
YEŞİL ZEYTİN - HAVUÇ	48-25
BAL - TEREYAG	30-145
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
SEBZE ÇORBA	114
ETLİ KURU FASULYE	315
PIRINÇ PILAVI	283
EV YAPIMI TÜRŞÜ	33
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KEFİR	142
MUZ	150

27.03.2020 CUMA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
OMLET - KAŞAR PEYNİR	135-140
REÇEL - TEREYAG	50-145
SIYAH ZEYTİN - YEŞİLLİK	48-18
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
MERCİMEK ÇORBA	152
ET DÖNER	350
MEYHANE PILAVI	148
AYRAN	67
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
ISLAK KEK	180
EV YAPIMI LİMONATA	72

30.03.2020 PAZARTESİ	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
YUMURTA - KAŞAR PEYNİR	78-140
YEŞİL ZEYTİN - TEREYAG	48-145
BAL - HAVUÇ	30-25
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KAŞARLI DOMATES ÇORBA	140
KYMALI İSPANAK YEMEĞİ	160
PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ	375
YOĞURT	110
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
KURU MEYVE	170
KIŞBURNU ÇAYI	35

31.03.2020 SALI	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
SÜT	128
KAŞARLI OMLET - BEYAZ PEYNİR	135-80
SIYAH ZEYTİN - YEŞİLLİK	48-18
REÇEL - TEREYAG	50-145
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
BROKOLİ ÇORBA	130
SULU KÖFTE	214
ERİŞTE	308
SOTLAĞ	133
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ
SANDVIÇ	105
BOĞERTLEN ÇAYI	35

ÇARŞAMBA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ

PERŞEMBE	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ

CUMA	
KAHVALTI	ÖLÇÜ
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖLÇÜ
KINDİ BESLENME	ÖLÇÜ



TÜM ÜRÜNLER/GIDALAR ESER MİKTARDA ALERJİLERİ İÇERİBİLİR. Bu yemek listesi Bahçeşehir Service Group menu komitesi Gıda Mühendisleri Anar AKDEMİR ve Habibe SİR tarafından hazırlanmıştır. Menülerimizde zeytinyağı vb. gibi dört çeşit salata verilmektedir. DİYETİSYEN: Zeynep TOPUZ

İMZA: _____