

TAM OKULLARI ŞUBAT 2025 MENÜSÜ

	KAHVARTI		ÖĞLE YEMEĞİ		ARA ÖĞÜN				
	ENERJİ	K.HİDRAT	ENERJİ	K.HİDRAT	ENERJİ	K.HİDRAT			
3 02 2025	YUMURTALI EKMEK	150	15	EZOĞELİN ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	ET İSKENDER	300	15			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	BULGUR PİLAVI	260	30	PEYNİRLİ POĞAÇA	250	25
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MEYVE	100	15	SÜT	115	9
	REÇEL	60	15						
	TAZE MEYVE SUYU	100	25						
ENERJİ	70	15							
4 02 2025	SİMİT	280	45	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	KIYMALI EGE USULÜ KABAK	250	20			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	ERİŞTE KAVURMA	260	30	PORTAKALLI KEK	250	25
	ÜÇGEN PEYNİR	70	0	BARDAK YOĞURT	100	15	MEYVELİ ÇAY	5	0
	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	75	8						
	SÜT	115	9						
ENERJİ	70	15							
5 02 2025	PEYNİRLİ POĞAÇA	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	PILIÇ TANTUNİ	300	15	MEYVELİ YOĞURT	100	15
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	SOSLU MAKARNA	260	30	KURU PASTA	210	36
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	AYRAN	100	6			
	BAL	60	15						
	TAZE MEYVELİ ÇAY	5	0						
ENERJİ	70	15							
6 02 2025	MENEMEN	100	0	MANTAR ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	GEMİCİ USULÜ KURUFASULYE	250	25			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MELEK PİLAVI	260	30	PEYNİRLİ GÖZLEME	220	25
	KREM PEYNİR	70	0	ÇACK	100	6	TAZE MEYVE SUYU	100	25
	FINDIK EZMESİ	75	7						
	SÜT	115	9						
ENERJİ	70	15							
7 02 2025	ZEYTİNLİ AÇMA	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15			
	DOMATES / HAVUÇ	50	5	SEBZELİ SULU KÖFTE	300	10			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	ŞEHRİYE PİLAVI	260	30	ELMA	100	15
	LABNE	70	0	TEL KADAYIF	260	45	SÜT	115	9
	REÇEL	60	15						
	TAZE MEYVE SUYU	100	25						
ENERJİ	70	15							
10 02 2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	YAYLA ÇORBA	200	15			
	DOMATES / HAVUÇ	50	5	MANTARLI ET SOTE	250	0			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	260	30	MEYVELİ YOĞURT	100	15
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MEYVE	100	15	TUZLU ÇUBUK	80	12
	TAHİN PEKMEZ	75	8						
	TAZE MEYVE SUYU	100	25						
ENERJİ	70	15							
11 02 2025	PATATES KIZARTMASI	70	12	EZOĞELİN ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	MANTI	250	30			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	ZY. BARBUNYA	200	20	ZEYTİNLİ AÇMA	250	25
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	SÜTLAÇ	150	10	MEYVELİ ÇAY	5	0
	BAL	60	15						
	SÜT	115	9						
ENERJİ	70	15							
12 02 2025	PEYNİRLİ GÖZLEME	250	25	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	ŞİNTİZEL	300	10			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	SPAGETTİ	260	30	BROWNİ KEK	210	25
	LABNE	70	0	AYRAN	100	6	TAZE MEYVE SUYU	100	25
	FINDIK EZMESİ	75	7						
	MEYVELİ ÇAY	5	0						
ENERJİ	70	15							
13:02.2025	MENEMEN	100	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	KIYMALI FIRIN PATLICAN MUSAKKA	275	0			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30	PEYNİRLİ POĞAÇA	250	25
	KREM PEYNİR	70	0	ÇACK	100	6	MEYVELİ ÇAY	5	0
	REÇEL	60	15						
	TAZE MEYVE SUYU	100	24						
ENERJİ	70	15							
14 02 2025	SİMİT	280	45	HAVUÇ ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	SAHAN KÖFTE	300	10			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	PEYNİRLİ MAKARNA	260	30	MUZ	100	18
	ÜÇGEN PEYNİR	70	0	BAL KABAĞI TATLISI	150	15	SÜT	115	9
	BAL	60	15						
	MEYVELİ ÇAY	5	0						
ENERJİ	70	15							
17 02 2025	YUMURTALI EKMEK	150	15	MISIR ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	ÇÖKERTME KEBABİ	300	25			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYHANE PİLAVI	260	30	MEYVELİ YOĞURT	100	15
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MEYVE	100	15	SUSAMLI ÇUBUK	80	12
	TAHİN PEKMEZ	75	8						
	SÜT	115	9						
ENERJİ	70	15							
18 02 2025	PATATESLİ POĞAÇA	300	30	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	ETSİZ NOHUT YEMEĞİ	250	25			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	PİRİNÇ PİLAVI	260	30	ISPANAKLI GÖZLEME	250	25
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MEVSİM SALATA	50	0	SÜT	115	9
	REÇEL	60	15						
	MEYVELİ ÇAY	5	0						
ENERJİ	70	15							
	AÇMA	250	25	ŞEHRİYE ÇORBA	200	15			
	DOMATES/HAVUÇ	50	5	ISPANAK YATAĞINDA PİLİÇ PİRZOLA	250	0			

