

TAM OKULLARI MART 2025 MENÜSÜ

| | KAHVALTI | | ÖĞLE YEMEĞİ | | ARA ÖĞÜN | | | | |
|------------|----------------------|----------|-------------|--------------------------------|----------|----------|-----------------------------|-----|----|
| | ENERJİ | K.HİDRAT | ENERJİ | K.HİDRAT | ENERJİ | K.HİDRAT | | | |
| 3.03.2025 | YUMURTALI EKMEK | 150 | 15 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ANKARA TAVA | 150 | 16 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ZY. SEBZE BÜKETİ | 200 | 20 | MEYVELİ YOĞURT | 100 | 15 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | TUZLU CUBUK | 80 | 12 |
| | HELVA | 170 | 14 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 4.03.2025 | PATATES KIZARTMASI | 70 | 12 | DÜĞÜN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | GEMİCİ USULÜ KURUFASULYE | 250 | 25 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PIRINÇ PILAVI | 260 | 30 | ISPANAKLI GÖZLEME | 250 | 25 |
| | LABNE | 70 | 0 | KARIŞIK TURŞU | 50 | 0 | BOĞURTLEN ÇAYI | 5 | 0 |
| | TAHİN PEKMEZ | 75 | 8 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 5.03.2025 | SİMİT | 280 | 45 | TEL SEHRIYE ÇORBASI | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | TAVUK DÖNER | 250 | 0 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | SOSLU MAKARNA | 260 | 25 | KAKAOLU KEK | 210 | 25 |
| | ÜÇGEN PEYNİR | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | SÜT | 115 | 9 |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 6.03.2025 | PEYNİRLİ POĞAÇA | 300 | 25 | KAŞARLI DOMATES ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ETLİ KABAK DOLMA | 350 | 35 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PEYNİRLİ SU BÖREĞİ | 200 | 17 | SANDVIÇ | 250 | 25 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | VIŞNE KOMPOSTO | 100 | 25 | TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU | 100 | 25 |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 7.03.2025 | SEBZELİ OMLET | 100 | 1 | MERCİMEK ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | HASAN PAŞA KÖFTE | 160 | 8 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ERİŞTE KAVURMA | 260 | 25 | ELMA | 100 | 15 |
| | KAŞAR PEYNİRİ | 70 | 0 | DAMLA SAKIZLI MUHALLEBİ | 250 | 30 | SÜT | 115 | 9 |
| | FINDIK EZMESİ | 75 | 7 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 10.03.2025 | TAHİN PEKMEZLİ EKMEK | 75 | 25 | EZOĞELİN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | HÜNKAR BEĞENDİ | 175 | 6 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | SADE PİRİNÇ PILAVI | 260 | 25 | MEYVELİ YOĞURT | 100 | 15 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | MEYVE | 100 | 15 | TUZLU KURU PASTA | 80 | 15 |
| | HELVA | 170 | 14 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 11.03.2025 | ZEYTİNLİ AÇMA | 250 | 25 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ETSİZ İSPANAK | 228 | 12 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | DOMATES SOSLU MAKARNA | 260 | 25 | PIŞI | 180 | 25 |
| | ÜÇGEN PEYNİR | 70 | 0 | BARDAK YOĞURT | 50 | 0 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 12.03.2025 | YUMURTALI EKMEK | 150 | 15 | YAYLA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | PILIÇ IZGARA TAVA (garnitür) | 150 | 10 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | BULGUR PILAVI | 260 | 25 | ELMALI TART | 250 | 25 |
| | LABNE | 70 | 0 | TULUMBA TATLISI | 350 | 40 | SÜT | 115 | 9 |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 13.03.2025 | PATATES KIZARTMASI | 70 | 12 | MANTAR ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ETLİ NOHUT YEMEĞİ | 250 | 25 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ŞEHRIYELİ PİRİNÇ PILAVI | 260 | 30 | KRUVASAN | 250 | 25 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | MEYVE | 100 | 15 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | FINDIK EZMESİ | 75 | 15 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 14.03.2025 | PEYNİRLİ GÖZLEME | 250 | 25 | ALACA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | EKŞİLİ KÖFTE | 170 | 5 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | KUSKUS MAKARNA | 260 | 25 | ARMUT | 100 | 15 |
| | ÜÇGEN PEYNİR | 70 | 0 | YEŞİL SALATA | 50 | 0 | SÜT | 115 | 9 |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 17.03.2025 | YUMURTALI EKMEK | 150 | 15 | KAŞARLI DOMATES ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ETSİZ TAZE FASULYE | 80 | 5 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | MELEK PILAVI | 260 | 25 | MEYVELİ YOĞURT | 100 | 15 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | TEL KADAYIF | 260 | 45 | SUSAMLI CUBUK | 80 | 15 |
| | HELVA | 170 | 14 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 18.03.2025 | HAŞLANMIŞ YUMURTA | 80 | 0 | MERCİMEK ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | SEBZELİ ET SOTE | 260 | 0 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | BULGUR PILAVI | 260 | 15 | UZUMLU KAKAOLU KEK | 250 | 25 |
| | KAŞAR PEYNİRİ | 70 | 0 | MEYVE | 100 | 15 | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 19.03.2025 | PATATES KIZARTMASI | 70 | 12 | KAŞARLI DOMATES ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | PILIÇ NUGGET (garnitür) | 300 | 10 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | MANTAR SOSLU SPAGETTİ | 260 | 25 | REÇELLİ EKMEK | 250 | 25 |
| | LABNE | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | FINDIK EZMESİ | 75 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |
| 20.03.2025 | ZEYTİNLİ POĞAÇA | 250 | 25 | MISIR ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ETLİ KURU FASULYE | 250 | 25 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | PIRINÇ PILAVI | 260 | 30 | SIGARA BÖREĞİ | 250 | 25 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | CACIK | 100 | 6 | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| ENERJİ | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------|-----|----|-------------------------|-----|----|------------------|-----|----|
| 21.03.2025 | SİMİT | 280 | 45 | EZOĞELİN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | HAMBURGER KÖFTE | 300 | 45 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ELMA DİLİM PATATES | 70 | 15 | MUZ | 100 | 15 |
| | UÇGEN PEYNİR | 70 | 0 | LİMONATA | 100 | 45 | SÜT | 115 | 9 |
| | TAHİN PEKMEZ | 75 | 8 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 24.03.2025 | TAHİN PEKMEZLİ EKMEK | 75 | 25 | TARHANA ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | MANTI | 250 | 30 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ZY. TAZE FASULYE | 200 | 7 | MEYVELİ YOĞURT | 100 | 15 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | İKİ RENKLİ PUDİNG | 250 | 30 | UN KURABİYESİ | 210 | 36 |
| | HELVA | 170 | 14 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 25.03.2025 | OMLET | 100 | 0 | KARIŞIK MANGAL | 250 | 0 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | MEVSİM SALATA | 50 | 0 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | TULUMBA TATLISI | 260 | 45 | AÇMA | 250 | 25 |
| | KREM PEYNİR | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 26.03.2025 | PATATES KIZARTMASI | 70 | 12 | ROMEN ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | ETSİZ BEZELYE YEMEGİ | 225 | 10 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | GÜL BÖREĞİ | 250 | 0 | PEYNİRLİ GÖZLEME | 200 | 25 |
| | LABNE | 70 | 0 | SÜTLAÇ | 150 | 10 | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | FINDIK EZMESİ | 75 | 15 | | | | | | |
| | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 27.03.2025 | GÜL BÖREĞİ | 250 | 25 | KROTONLU DOMATES ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | KIYMALI EGE USULÜ KABAK | 250 | 20 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | ERİŞTE KAVURMA | 260 | 25 | HAVUÇLU KEK | 200 | 20 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | BARDAK YOĞURT | 100 | 15 | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 |
| | REÇEL | 60 | 15 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 28.03.2025 | AÇMA | 250 | 25 | NANELİ YOĞURT ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | KEKİKLİ MİSKET KÖFTE | 270 | 5 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | MAKARNA | 260 | 25 | MUZ | 100 | 15 |
| | KASAR PEYNİRİ | 70 | 0 | MEYVE | 100 | 15 | SÜT | 115 | 9 |
| | BAL | 60 | 15 | | | | | | |
| | SÜT | 115 | 9 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |
| 31.03.2025 | YUMURTALI EKMEK | 150 | 15 | KÖYLÜM ÇORBA | 200 | 15 | | | |
| | DOMATES / SALATALIK | 50 | 5 | PİLİÇ BAGET | 250 | 0 | | | |
| | KARIŞIK ZEYTİN | 45 | 0 | MISIRLI PİRİNÇ PILAVI | 260 | 30 | PATATESLİ POĞAÇA | 200 | 20 |
| | BEYAZ PEYNİR | 70 | 0 | AYRAN | 100 | 6 | TAZE MEYVE SUYU | 100 | 25 |
| | HELVA | 170 | 14 | | | | | | |
| | MEYVELİ ÇAY | 5 | 0 | | | | | | |
| ENERJİ | EKMEK 1/4 SOMON | 70 | 15 | | | | | | |