



# ABC OKULLARI

## ABC OKULLARI ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
02.12.2019 PAZARTESİ	Kuşburnu Çayı Ev Yapımı Poğaç Kaşar Peyniri Yeşil Zeytin Armut Dilimi Fındık	Yayla Çorba Nohut Yemeği Pirinç Pilavı Turşu Salata Bar	Meyve Susamlı Çubuk Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ: 372 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:470 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:254 kcal
03.12.2019 SALI	Süt Haşlanmış Yumurta Beyaz Peynir Karışık Zeytin Reçel Kuru Kayısı	Sebze Çorbası Tavuk Sote Makarna Supangle Salata Bar	Kepekli Çavdarlı Simit Meyve Çayı Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ: 353 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:567 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:273 kcal
04.12.2019 ÇARŞAMBA	İhlamur Fırın Patates Üçgen Peynir Siyah Zeytin Havuç Dilimi Kuru Üzüm	Süzme Mercimek Çorbası Etlü Kereviz Yemeği Bulgur pilavı Cacık Salata Bar	Islak Kek Ev yapımı limonata Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ: 206 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:325 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:376 kcal
05.12.2019 PERŞEMBE	Meyve Çayı Omlet Tahin-Pekmez Karışımı Beyaz Peynir Karışık Zeytin Mandalina	Şehriye Çorba Izgara Köfte-Domates Soslu Spagetti Ayrın Salata Bar	Elmalı Kurabiye Süt Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ: 220 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:536 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:427 kcal
06.12.2019 CUMA	Kuşburnu Çayı Sade Çubuk Krem Peyniri Reçel Yeşil Zeytin Elma Dilimi	Ezogelin Çorba Fırın Karnabahar Kol Böreği Komposto Salata Bar	Patates Salatası Ayrın Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ: 258 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:472 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:334 kcal
09.12.2019 PAZARTESİ	Meyve Çayı Susamlı Simit Üçgen Peynir Siyah Zeytin Kuru Üzüm Havuç Dilimi	Düğün Çorba Gemici U. Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Turşu Salata Bar	Çikolatalı Kurabiye Süt Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ: 319 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:397 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:257 kcal
10.12.2019 SALI	İhlamur Patatesli Yumurta Beyaz Peynir Karışık Zeytin Reçel Armut Dilimi	<b>ÖĞRENCİ MENÜSÜ</b> Mercimek Çorba Tantuni Pilav veya Makarna Ayrın Trileçe Salata Bar	Açma Ev yapımı limonata Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:209kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:675 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:340 kcal
11.12.2019 ÇARŞAMBA	Süt Zeytinli Poğaç Kaşar Peyniri Siyah zeytin Mandalina Ceviz	Şehriye Çorba Tavuk Külbastı Pirinç Pilavı Meyve Salata bar	Portakallı İrmik Tatlısı Kuşburnu Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:446 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:516 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:172 kcal
12.12.2019 PERŞEMBE	Kuşburnu Pankak Krem Peyniri Yeşil zeytin Bal Havuç Dilimi	Tarhana Çorba Kıy. Kapuska Talaş Böreği Yoğurt Salata bar	Meyve Galeta Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:306 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:421 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:278 kcal
13.12.2019 CUMA	Ev Yapımı Limonata Haşlanmış Yumurta Beyaz Peynir Karışık Zeytin Portakal Dilimi Fındık	Sebze Çorbası Soslu Misket Köfte Makarna Fındıklı Keşkül Salata bar	Mercimek Köfte Ayrın Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:234 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:460 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:227 kcal
16.12.2019 PAZARTESİ	Süt Ev Yapımı Poğaç Üçgen Peynir Siyah Zeytin Reçel Elma Dilimi	Mercimek Çorba Etlü Patates Yemeği Bulgur pilavı Cacık Salata bar	Ev Yapımı Negro Kurabiye Meyve Çayı Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:476 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:473 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:375 kcal

TARİH	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
17.12.2019 SALI	İhlamur Kalem Böreği Kaşar Peyniri Yeşil Zeytin Havuç Dilimi Kuru Üzüm	Şehriye Çorba Fırın Baget Soslu Makarna Sütlaç Salata Bar	Tuzlu Kurabiye Kuşburnu Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:448 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:678 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:348 kcal
18.12.2019 ÇARŞAMBA	Meyve Çayı Omlet Beyaz Peynir Karışık Zeytin Ceviz Mandalina	Düğün Çorba Nohut Yemeği Pilav Turşu Salata Bar	Meyve Peynirli Çubuk Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:213 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:470 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:254 kcal
19.12.2019 PERŞEMBE	Kuşburnu Venedik Poğaç Krem Peyniri Tahin-Pekmez Siyah Zeytin Portakal Dilimi	Ezogelin Çorba Akçaabat Köfte Erişte Ayrın Salata bar	Zebra Kek Süt Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:425 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:470 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:455 kcal
20.12.2019 CUMA	Meyve Çayı Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Beyaz Peynir Bal- Kuru Kayısı	Tarhana Çorba Yoğurtlu Mantı Z.Y. Barbunya Meyve Salata Bar	Kumpir Ayrın Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:242 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:536 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:354 kcal
23.12.2019 PAZARTESİ	Süt Açma Üçgen Peynir Siyah Zeytin Reçel Elma Dilimi	Mercimek Çorba Etlü Bezelye Yemeği Bulgur pilavı Cacık Salata bar	Meyve Susamlı Galeta Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:462 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:321 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:254 kcal
24.12.2019 SALI	Meyve Çayı Patatesli Yumurta Karışık Zeytin Beyaz Peynir Fındık Mandalina	Şehriye Çorba Fırın Balık Z.Y. Fasulye Piyaz İrmik Helvası Salata bar	Kurabiye Kuşburnu
	ÖĞÜN KALORİSİ:205 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:486 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:227 kcal
25.12.2019 ÇARŞAMBA	Ev Yapımı Limonata Pankak Krem Peyniri Yeşil Zeytin Bal Ceviz	Sebze Çorbası Kıy. Yeşil Mercimek Yemeği Kol Böreği Komposto Salata bar	Peynirli Mini Pizza Meyve Çayı Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:410 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:539 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:310 kcal
26.12.2019 PERŞEMBE	İhlamur Susamlı Simit Kaşar Peyniri Karışık Zeytin Kuru Kayısı- Elma Dilimi	Ezogelin Çorba Tavuk Döner Pirinç Pilavı Ayrın Salata bar	Mozaik Pasta Süt Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:347 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:510 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:482 kcal
27.12.2019 CUMA	Ev Yapımı Meyve Suyu Haşlanmış Yumurta Beyaz Peynir Siyah Zeytin Portakal Dilimi-Reçel	Sebze Çorbası İzmir Köfte Makarna Meyve Salata bar	Açma Ayrın Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:252 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:405 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:345 kcal
30.12.2019 PAZARTESİ	Süt Fırın Patates Üçgen Peynir Reçel Siyah Zeytin- Armut Dilimi	Mercimek Çorba Etlü Kuru Fasulye Pilav Cacık Salata bar	Puding Ev yapımı limonata Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:308 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:397 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:220 kcal
31.12.2019 SALI	Meyve Çayı Omlet Beyaz Peynir Yeşil zeytin Fındık- Mandalina	Yayla Çorbası Mantarlı Hindi Sote Soslu Spagetti Sütlü İrmik Tatlısı Salata Bar	Kısır Ayrın Yoğurt
	ÖĞÜN KALORİSİ:201 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:567 kcal	ÖĞÜN KALORİSİ:275 kcal