

MART 2020 ADA ÖĞLE MENÜ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
02.03.2020	03.03.2020	04.03.2020	05.03.2020	06.03.2020
TAVUKSUYU ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	DOMATES ÇORBA	TUTMAÇ ÇORBA	TARHANA ÇORBA
NOHUT	TAVUKLU MEVSİM TÜRLÜ	HASANPAŞA KÖFTE	PATATES MUSAKKA	SHINITZEL
PIRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI	SPAGETTİ	GÖKKUŞAĞI PİLAVI	ERİŞTE
TATLI	YOĞURT	TATLI	CACIK	AYRAN
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
09.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	13.03.2020
MERCİMEK ÇORBA	YAYLA ÇORBA	TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	DOMATES ÇORBA
KURU FASULYE	TAVUK SOTE	PİZZA	KARNABAĞAR GRATEN	PİLİÇ EMENSE
PIRİNÇ PİLAVI	BULGUR PİLAVI	SPAGETTİ	ERİŞTE	PIRİNÇ PİLAVI
TATLI	AYRAN	TATLI	YOĞURT	TATLI
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020
MERCİMEK ÇORBA	SEBZE ÇORBA	SOĞAN ÇORBA	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	TAVUKSUYU ÇORBA
MANTI	ÇİFTLİK KEBABI	HAMBURGER	KARNİYARIK	KADINBUDU KÖFTE
TAZE FASULYE	ANKARA PİLAVI	MAKARNA	PIRİNÇ PİLAVI	ERİŞTE
TATLI	SALATA	TATLI	CACIK	TATLI
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020
TARHANA ÇORBA	YAYLA ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	DOMATES ÇORBA	TARHANA ÇORBA
NOHUT	DEMİGLASS SOSLU TAVUK	PATATES MUSAKKA	TERBİYELİ KÖFTE	PİLAV ÜSTÜ TAVUK DÖNER
PIRİNÇ PİLAVI	ERİŞTE	BULGUR PİLAVI	MAKARNA	AYRAN
TATLI	SALATA	TATLI	YOĞURT	TATLI
Pazartesi	Salı			
30.03.2020	31.03.2020			
TAVUKSUYU ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA			
KURU FASULYE	TAVUKLU BEZELYE			
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ PİLAVI			
TATLI	MEYVE			

KEYİF ORGANİZASYON

MART 2020 ADA KOLEJİ ARA ÖĞÜN MENÜ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
02.03.2020	03.03.2020	04.03.2020	05.03.2020	06.03.2020
BROWNI (414 kcal)	BİSKÜVİ (135 kcal)	TOST (212 kcal)	KEK (357 kcal)	PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)
ÇAY	PUDİNG (132 kcal)	AYRAN (75 kcal)	MEYVE ÇAYI (3 kcal)	ÇAY
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
09.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	13.03.2020
BİSKÜVİ (135 kcal)	PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)	PUDİNG (132 kcal)	PATATESLİ POĞAÇA (203 kcal)	KEK (357 kcal)
MEYVE (100 kcal)	MEYVE (100 kcal)	BİSKÜVİ (135 kcal)	MEYVE SUYU (102 kcal)	MEYVE ÇAYI (3 kcal)
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020
BROWNI (414 kcal)	BİSKÜVİ (135 kcal)	PATATESLİ POĞAÇA (203 kcal)	BÖREK (233 kcal)	KEK (357 kcal)
ÇAY	MEYVE (100 kcal)	MEYVE SUYU (102 kcal)	AYRAN (75 kcal)	MEYVE ÇAYI (3 kcal)
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020
BİSKÜVİ (135 kcal)	PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)	BROWNI (414 kcal)	TOST (212 kcal)	KEK (357 kcal)
MEYVE (100 kcal)	ÇAY	ÇAY	AYRAN (75 kcal)	MEYVE SUYU (102 kcal)
Pazartesi	Salı			
30.03.2020	31.03.2020			
BİSKÜVİ (135 kcal)	PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)			
MEYVE (100 kcal)	ÇAY			

MART 2020 ADA KOLEJİ KAHVALTI MENÜ

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
02.03.2020	03.03.2020	04.03.2020	05.03.2020	06.03.2020
PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	MUSKA BÖREK (316 kcal)-LABNE (40 kcal)-DOMATES (20 kcal)	BOYOZ (261 kcal)-YUMURTA (78 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	PATATESLİ POĞAÇA (246 kcal)-LABNE (40 kcal)	GEVREK (275 kcal)-YUMURTA (78 kcal)-B PEYNİR (90 kcal)
DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-REÇEL (40 kcal)	BAL (60 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-REÇEL (40 kcal)	CORNFLAKE'S (107 kcal)-BAL (60 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)	DOMATES (20 kcal)-FINDIK KREMA (82 kcal)
YUMURTA (78 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)-FINDIK KREMASI (82 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)
MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
09.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	13.03.2020
PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)	BÖREK (233 kcal)-K PEYNİRİ (70 kcal)-YUMURTA (78 kcal)	KARAKÖY (240 kcal)-CORNFLAKE'S (107 kcal)-B PEYNİR (90 kcal)	DEREOTLU POĞAÇA (203 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	KALEM BÖREK (187 kcal)-LABNE (40 kcal)
DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-REÇEL (40 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	BAL (60 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)-FINDIK KREMA (82 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-YUMURTA (78 kcal)
S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	REÇEL (40 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	TAHİN PEKMEZ (66 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)
MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020
GEVREK (275 kcal)-BEYAZ PEYNİR (90 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)	MUSKA BÖREK (316 kcal)-LABNE (40 kcal)-REÇEL (40 kcal)	BOYOZ (261 kcal)-YUMURTA (78 kcal)-BEYAZ PEYNİR (90 kcal)	PATATESLİ POĞAÇA (203 kcal)-LABNE (40 kcal)	KAŞARLI TOST (212 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)-REÇEL (40 kcal)
DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-FINDIK KREMA (82 kcal)	BAL (60 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)-DOMATES (20 kcal)	FINDIK KREMA (82 kcal)-BAL (60 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)
S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	REÇEL (40 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)
SÜT (100 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY
Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020
BOYOZ (261 kcal)-YUMURTA (78 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	MUSKA BÖREK (316 kcal)-LABNE (40 kcal)-DOMATES (20 kcal)	PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	DEREOTLU POĞAÇA (203 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	GEVREK (275 kcal)-YUMURTA (78 kcal)-B PEYNİR (90 kcal)
DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-REÇEL (40 kcal)	BAL (60 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)-TEREYAĞ (70 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-REÇEL (40 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)	DOMATES (20 kcal)-FINDIK KREMA (82 kcal)
S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	YUMURTA (78 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	REÇEL (40 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)
MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY	MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY
Pazartesi	Salı			
30.03.2020	31.03.2020			
PEYNİRLİ POĞAÇA (235 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)	DEREOTLU POĞAÇA (203 kcal)-UĞŞEN PEYNİR (39 kcal)			
DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-REÇEL (40 kcal)	DOMATES (20 kcal)-SALATALIK (15 kcal)-TAHİN PEKMEZ (66 kcal)			
YUMURTA (78 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)	REÇEL (40 kcal)-S.ZEYTİN (27 kcal)-Y.ZEYTİN (29 kcal)			
MEYVE ÇAYI (3 kcal)-ÇAY	SÜT (100 kcal)-ÇAY			