

**TEKİRDAĞ SÜLEYMANPAŞA EBRU NAYİM FEN LİSESİ 01.03.2023 - 31.03.2023 TARİHLERİ  
ARASI YEMEK LİSTESİ**

| TARİH                | KAHVALTI                                | ÖĞLE YEMEĞİ   | AKŞAM YEMEĞİ-İFTAR   | ARA ÖĞÜN                      | SAHUR |
|----------------------|---|---|--|-------------------------------|-------|
| 01.03.2023 ÇARŞAMBA  | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>DOMATES-SALATALIK | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>İZMİR KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>AYRAN                        | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>TAVUKLU ORMAN KEBABI<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                   | SANDVIÇ<br>AYRAN              |       |
| 02.03.2023 PERŞEMBE  | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | MERCİMEK ÇORBASI<br>ARNAVUT CİĞER<br>MANTI<br>ELMA                              | MERCİMEK ÇORBASI<br>ETLİ PATATES<br>MANTI<br>ELMA                                    | KAKAOLU KEK<br>SÜT            |       |
| 03.03.2023 CUMA      | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>SUCUKLU YUMURTA   | TAVUK SUYU ÇORBA<br>BARBUNYA<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>AYRAN                          | TAVUK SUYU ÇORBA<br>BARBUNYA<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT                              |                               |       |
| 04.03.2023 CUMARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | DOMATES ÇORBA<br>KIYMALI PATATES<br>KUSKUS<br>AYRAN                             | DOMATES ÇORBA<br>KIYMALI PATATES<br>KUSKUS<br>YOĞURT                                 |                               |       |
| 05.03.2023 PAZAR     | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | YAYLA ÇORBASI<br>FİRINDA SEBZELİ TAVUK<br>BURGU MAKARNA<br>AYRAN                | YAYLA ÇORBASI<br>FİRINDA SEBZELİ TAVUK<br>BURGU MAKARNA<br>YOĞURT                    | ÇİZİ<br>MEYVE SUYU            |       |
| 06.03.2023 PAZARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA   | DÜĞÜN ÇORBASI<br>NOHUT<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>MEVSİM SALATA                        | DÜĞÜN ÇORBASI<br>TEKİRDAĞ KÖFTE+PATATES KIZARTMA<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>HAVUÇLU TARATOR | ZEYTİNLİ POĞAÇA<br>MEYVE SUYU |       |
| 07.03.2023 SALI      | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>TAVUKLU ORMAN KEBABI<br>BULGUR PİLAVI<br>AYRAN               | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>YEŞİL MERCİMEK<br>KIYMALI MAKARNA<br>YOĞURT                       | HAVUÇLU KEK<br>SÜT            |       |
| 08.03.2023 ÇARŞAMBA  | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>SİMİT             | MERCİMEK ÇORBASI<br>PATATES MUSAKKA<br>FİYONK MAKARNA<br>ELMA HOŞAFI            | MERCİMEK ÇORBASI<br>FİRINDA SOSLU İNCİK<br>FİYONK MAKARNA<br>YOĞURT                  | PİZZA<br>AYRAN                |       |
| 09.03.2023 PERŞEMBE  | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | YAYLA ÇORBASI<br>ETLİ KAPUSKA<br>MANTI<br>ŞAM TATLI                             | YAYLA ÇORBASI<br>ŞİNİTZEL<br>KISIR<br>YOĞURT   | KURABİYE<br>MANDALİNA         |       |
| 10.03.2023 CUMA      | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>OMLET             | EZOĞELİN ÇORBA<br>FİRINDA SEBZELİ TAVUK<br>KUSKUS<br>AYRAN                      | EZOĞELİN ÇORBA<br>FİRINDA SEBZELİ TAVUK<br>KUSKUS<br>YOĞURT                          |                               |       |
| 11.03.2023 CUMARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>TAVUKLU ARPA ŞEHRİYE PİLAVI<br>AYRAN         | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>TAVUKLU ARPA ŞEHRİYE PİLAVI<br>YOĞURT             |                               |       |
| 12.03.2023 PAZAR     | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | YAYLA ÇORBASI<br>ETLİ BEZELYE<br>BULGUR PİLAVI<br>AYRAN                         | YAYLA ÇORBASI<br>ETLİ BEZELYE<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                             | KEK<br>SÜT                    |       |
| 13.03.2023 PAZARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA   | TAVUK SUYU ÇORBA<br>KURU FASULYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>AYRAN<br>KARIŞIK TURŞU     | TAVUK SUYU ÇORBA<br>PATATES MUSAKKA<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT                       | ZEYTİNLİ POĞAÇA<br>MEYVE SUYU |       |
| 14.03.2023 SALI      | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | MERCİMEK ÇORBASI<br>DANA ROSTO KÖFTE+PATATES PÜRE<br>İNCE UZUN MAKARNA<br>AYRAN | MERCİMEK ÇORBASI<br>ŞİNİTZEL<br>İNCE UZUN MAKARNA<br>YOĞURT<br>PUDİNG                | ELMALI KURABİYE<br>SÜT        |       |
| 15.03.2023 ÇARŞAMBA  | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>DOMATES-SALATALIK | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>FİRINDA SOSLU PATATESLİ BAGET<br>BULGUR PİLAVI<br>AYRAN      | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>ÇİFTLİK KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                          | PATATESLİ BÖREK<br>AYRAN      |       |

|                      |   |  |  |                               |   |
|----------------------|---|--|--|-------------------------------|---|
| 16.03.2023 PERŞEMBE  | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>KIYMALI MAKARNA<br>AYRAN                  | DOMATES ÇORBA<br>TAVUKLU ORMAN KEBABI<br>MAKARNA<br>YOĞURT<br>PUDİNG           | KAKAOLU KEK<br>ELMA           |   |
| 17.03.2023 CUMA      | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>OMLET             | EZOĞELİN ÇORBA<br>FİRINDA SEBZELİ TAVUK<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>ÜZÜM HOŞAFI      | EZOĞELİN ÇORBA<br>FİRINDA SEBZELİ TAVUK<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>ÜZÜM HOŞAFI        |                               |   |
| 18.03.2023 CUMARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | DOMATES ÇORBA<br>BARBUNYA<br>BULGUR PİLAVI<br>ÜZÜM HOŞAFI                    | DOMATES ÇORBA<br>BARBUNYA<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                           |                               |   |
| 19.03.2023 PAZAR     | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | MERCİMEK ÇORBASI<br>TAVUKLU PATATES<br>KUSKUS<br>AYRAN                       | MERCİMEK ÇORBASI<br>TAVUKLU PATATES<br>KUSKUS<br>YOĞURT                        | ÇOKOPRENS<br>SÜT              |   |
| 20.03.2023 PAZARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>DOMATES-SALATALIK | DÜĞÜN ÇORBASI<br>NOHUT<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>AYRAN<br>PORTAKAL                 | DÜĞÜN ÇORBASI<br>ŞİNİTZEL<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT                           | PEYNİRLİ POĞAÇA<br>MEYVE SUYU |   |
| 21.03.2023 SALI      | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | TUTMAÇ ÇORBASI<br>BEŞAMEL SOSLU GARNİTÜRLÜ TAVUK<br>MAKARNA<br>MEVSİM SALATA | TUTMAÇ ÇORBASI<br>PATATES MUSAKKA<br>MAKARNA<br>YOĞURT                         | TARÇINLI KEK<br>SÜT           |   |
| 22.03.2023 ÇARŞAMBA  | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA   | TAVUK SUYU ÇORBA<br>İSPANAK YEMEĞİ<br>MANTI<br>TULUMBA TATLISI               | TAVUK SUYU ÇORBA<br>ETLİ ORMAN KEBABI<br>FİRİN MAKARNA<br>ELMA                 | SANDVIÇ<br>AYRAN              | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA<br>TAVUK SUYU ÇORBA |
| 23.03.2023 PERŞEMBE  | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | EZOĞELİN ÇORBA<br>FİRINDA SEBZELİ BAGET<br>BULGUR PİLAVI<br>AYRAN            | EZOĞELİN ÇORBA<br>İZMİR KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                       | KURABIYE<br>SÜT               | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>OMLET<br>EZOĞELİN ÇORBA             |
| 24.03.2023 CUMA      | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>PEYNİRLİ YUMURTA  | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>BARBUNYA<br>TAVUKLU PİLAV<br>AYRAN                        | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>BARBUNYA<br>TAVUKLU PİLAV<br>YOĞURT                         |                               | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA<br>ŞEHRİYE ÇORBASI  |
| 25.03.2023 CUMARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>KIYMALI MAKARNA<br>AYRAN                  | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>KIYMALI MAKARNA<br>YOĞURT                   |                               | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>PEYNİRLİ YUMURTA<br>DOMATES ÇORBA   |
| 26.03.2023 PAZAR     | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | YAYLA ÇORBASI<br>SEBZELİ TAVUK<br>KUSKUS<br>AYRAN                            | YAYLA ÇORBASI<br>SEBZELİ TAVUK<br>KUSKUS<br>YOĞURT                             | ÇUBUK KRAKER<br>MEYVE SUYU    | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA<br>YAYLA ÇORBASI    |
| 27.03.2023 PAZARTESİ | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>DOMATES-SALATALIK | TAVUK SUYU ÇORBA<br>KURU FASULYE<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>AYRAN                   | TAVUK SUYU ÇORBA<br>TEKİRDAĞ KÖFTE+PATATES KIZARTMA<br>PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT | ZEYTİNLİ POĞAÇA<br>AYRAN      | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>OMLET<br>TAVUK SUYU ÇORBA           |
| 28.03.2023 SALI      | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | MERCİMEK ÇORBASI<br>ARNAVUT CİĞER<br>MANTI<br>ELMA                           | MERCİMEK ÇORBASI<br>BEŞAMEL SOSLU GARNİTÜRLÜ TAVUK<br>MAKARNA<br>YOĞURT        | PORTAKALLI KEK<br>SÜT         | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA<br>MERCİMEK ÇORBASI |
| 29.03.2023 ÇARŞAMBA  | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>OMLET             | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>PATATES MUSAKKA<br>MAKARNA<br>AYRAN                       | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>FİRINDA SOSLU İNCİK<br>MAKARNA<br>YOĞURT                    | ÇİZİ<br>MEYVE SUYU            | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>PEYNİRLİ YUMURTA<br>ŞEHRİYE ÇORBASI |
| 30.03.2023 PERŞEMBE  | AÇIK BÜFE KAHVALTI                      | TUTMAÇ ÇORBASI<br>ETLİ KAPUSKA<br>BULGUR PİLAVI<br>AYRAN<br>REVANİ           | EKŞİLİ KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT<br>İRMİK HELVASI                       | CEVİZLİ KURABIYE<br>SÜT       | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA<br>TUTMAÇ ÇORBASI   |
| 31.03.2023 CUMA      | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA   | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>TAVUKLU ARPA ŞEHRİYE PİLAVI<br>AYRAN      | DOMATES ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK<br>TAVUKLU ARPA ŞEHRİYE PİLAVI<br>YOĞURT       |                               | AÇIK BÜFE KAHVALTI<br>HAŞLAMA YUMURTA<br>DOMATES ÇORBA    |