



SAĞLIKLI YAŞAM SAĞLIKLI BESLENMEDEN GEÇER



MART AYI MENÜSÜ

TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN
02 Mart 2020 Pazartesi	KREM PEYNİR	YAYLA ÇORBA	
	ZEYTİN	PÜRELİ AKÇABAT KÖFTE	KRUVASAN
	TEREYAĞ-BAL	SOSLU MAKARNA	SÜT
	ÇAY	CEVİZLİ SARI BURMA	
03 Mart 2020 Salı	PATATES KIZARTMASI	TARHANA ÇORBA	
	ÜÇGEN PEYNİR	KIYMALI KURU FASÜLYE	BEYAZ PEYNİRLİ
	ZEYTİN	PİRİNÇ PİLAVI	SANDVİCH
	MEYVE SUYU	CACIK	MEYVE SUYU
04 Mart 2020 Çarşamba	KAŞARLI OMLET	EZOĞELİN ÇORBA	
	ZEYTİN	ÇİN USULU TAVUK	KISIR
	TAHİN PEKMEZ	TEREYAĞLI CEVİZLİ ERİŞTE	MEYVE
	SÜT	MEYVE SUYU	
05 Mart 2020 Perşembe	ANKARA SİMİTİ	TAVUKLU TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	
	BEYAZ PEYNİR	KIYMALI İSPANAK(YOĞURTLU)	POĞAÇA
	REÇEL	TEPSİ BÖREĞİ	ÇAY
	ÇAY	ÇİKOLATALI BROWNİ	
06 Mart 2020 Cuma	TOST	SEBZE ÇORBA	
	ZEYTİN	KIYMALI PİDE	KEK
	BAL	MEVSİM SALATA	SÜT
	SÜT	AYRAN	
09 Mart 2020 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA	EZOĞELİN ÇORBA	
	FINDIK EZMESİ	CITIR BALIK	PATATESLİ SANDVİCH
	ZEYTİN	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	MEYVE SUYU
	SÜT	İRMİK HELVA	
10 Mart 2020 Salı	PATATESLİ BÖREK	TARHANA ÇORBA	
	BEYAZ PEYNİR	ETLİ NOHUT YAHNİ	MAKARNA SALATASI
	ZEYTİN	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MEYVE
	MEYVE ÇAYI	CACIK	
11 Mart 2020 Çarşamba	SÜZME PEYNİR	KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA	
	TEREYAĞ-BAL	KEKİKLİ TAVUK BİFTEK	ALMAN PASTASI
	ZEYTİN	BLGUR PİLAVI	SÜT
	ÇAY	MEYVE SUYU	
12 Mart 2020 Perşembe	GÖZLEME	ARPA ŞEHİRİYE ÇORBA	
	BEYAZ PEYNİR	ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ	ANKARA SİMİTİ
	REÇEL	SU BÖREĞİ	AYRAN
	MEYVE SUYU	MEYVE	

13 Mart 2020 Cuma	AÇMA	EV USULU MERCİMEK ÇORBA	
	ÜÇGEN PEYNİR	IZGARA KÖFTE	TOST
	ZEYTİN	CEVİZLİ ERİŞTE	MEYVE SUYU
	SÜT	AYRAN	
16 Mart 2020 Pazartesi	TEREYAĞLI BAZLAMA	KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA	
	KREM PEYNİR	TAVUK KAVURMA	AÇMA
	ZEYTİN	İNCE UZUN MAKARNA	MEYVE SUYU
	ÇAY	MEYVE	
17 Mart 2020 Salı	POĞAÇA	DİPLOMAT ÇORBA	
	ÜÇGEN PEYNİR	TAZE FASÜLYE	KAŞARLI SANDVİCH
	ZEYTİN	İÇ PİLAV	ÇAY
	MEYVE SUYU	TULUMBA TATLISI	
18 Mart 2020 Çarşamba	PATATESLİ OMLET	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	
	KREM PEYNİR	SOSLU HALEP DOLMA	ÇİKOLATALI BOYOZ
	FINDIK EZMESİ	PATATESLİ KOL BÖREĞİ	SÜT
	SÜT	YOĞURT	
19 Mart 2020 Perşembe	SÜZME PEYNİR	EZOĞELİN ÇORBA	
	TEREYAĞ-BAL	ETLİ MANTI	ANKARA SİMİTİ
	ZEYTİN	PATATES SALATASI	ÇAY
	MEYVE SUYU	PUDİNG	
20 Mart 2020 Cuma	TOST	KÖYLÜ ÇORBA	
	ZEYTİN	NOHUTLU MİSKET KÖFTE	PATATESLİ BÖREK
	REÇEL	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN
	SÜT	VIŞNE SOSLU BROWNİ	
23 Mart 2020 Pazartesi	SEBZELİ OMLET	ANADOLU ÇORBA	
	KREM PEYNİR	TAVUK DÖNER	KRUVASAN
	BAL	BULGUR PİLAVI	SÜT
	MEYVE SUYU	AYRAN	
24 Mart 2020 Salı	POĞAÇA	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	
	KAŞAR PEYNİRİ	KIYMALI FIRIN PATATES	TOST
	FINDIK EZMESİ	YOĞURTLU MAKARNA	ÇAY
	ÇAY	PEYNİR TATLISI	
25 Mart 2020 Çarşamba	PATATES KIZARTMASI	SEBZE ÇORBA	
	BEYAZ PEYNİR	HASAANPAŞA KÖFTE	AÇMA
	ZEYTİN	SU BÖREĞİ	MEYVE SUYU
	SÜT	KOMPOSTO	
26 Mart 2020 Perşembe	ANKARA SİMİTİ	TARHANA ÇORBA	
	ÜÇGEN PEYNİR	KURU FASÜLYE	ALMAN PASTASI
	ZEYTİN	PİRİNÇ PİLAVI	SÜT
	MEYVE SUYU	CACIK	

27 Mart 2020 Cuma

SÜZME PEYNİR	MISIR ÇORBA	
TEREYAĞ-BAL	KIYMALI PİDE	KEK
ZEYTİN	MEVSİM SALATA	MEYVE SUYU
ÇAY	AYRAN	