

MARMARA EĞİTİM KURUMLARI MART 2016 YEMEK MENÜSÜ

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	<u>01.03.2016</u> mercimek çorba Ispanak Peynirli Tepsi Böreği Yoğurt Kivi 480 kkal	<u>02.03.2016</u> Kırırlı Domates Çorbası Et Döner Pirinç Pilavı Ayran 500 kkal	<u>03.03.2016</u> Kremalı Mantar Çorbası Kadınbudu Köfte Patates Püresi Mandalina 480 kkal	<u>04.03.2016</u> Sebze Çorbası Mezgit Pane Domatesli Spagetti Tahin Helvası Portakal 630 kkal
<u>07.03.2016</u> Düğün Çorbası Etlı Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Cacık Elma 470 kkal	<u>08.03.2016</u> Domates Çorbası Ekşili Köfte Domatesli Makarna Kemalpaşa 560 kkal	<u>09.03.2016</u> Mercimek Çorbası Sebze Güveç Arpa Şehriye Pilavı Vişne Hoşafı Armut 540 kkal	<u>10.03.2016</u> Bugdaylı Yoğurt Çorbası Dalyan Köfte Kestaneli Pilav Ayran 460 kkal	<u>11.03.2016</u> Ezogelin Çorbası Kabak Dolma Ispanaklı Börek Yogurt 500 kkal
<u>14.03.2016</u> Sebze Çorbası Somon Izgara-Fırın Patates Spagetthi Portakal 600 kkal	<u>15.03.2016</u> mercimek çorba Talaş Kebabı Pirinçli Pırasa Ayran Muz 450 kkal	<u>16.03.2016</u> Domates Çorbası Etlı Biber Dolma Üçgen Börek yoğurt 520 kkal	<u>17.03.2016</u> Yayla Çorbası İnegöl Köfte Sebze Bulgur Pilavı Şekerpare Armut 530 kkal	<u>18.03.2016</u> Mahluta Çorbası Orman Kebabı Peynirli Makarna Yogurt 560 kkal
<u>21.03.2016</u> Mercimek Çorbası Etlı Nohut Pirinç Pilavı Yoğurt Muz 520 kkal	<u>22.03.2016</u> Domates Çorbası Sebze Köfte Kuskus Makarna Supangle 530 kkal	<u>23.03.2016</u> Ezogelin Çorbası Kıymalı Karnabahar Peynirli Makarna Elma 470 kkal	<u>24.03.2016</u> Havuç Çorbası Tas Kebabı Pirinç Pilavı Üzüm Hoşafı 480 kkal	<u>25.03.2016</u> Sebze Çorbası Hindi Rostu Kestaneli Pilav Portakal 520 kkal
<u>28.03.2016</u> Mercimek Çorbası Mantı Etlı Taze Fasulye Yoğurt Mandalina 460 kkal	<u>29.03.2016</u> Şehriye Çorbası Kuru Köfte Cevizli Erişte Ayran 430 kkal	<u>30.03.2016</u> Domates Çorbası Etlı Bezelye Pirinç Pilavı Yoğurt 500 kkal	<u>31.03.2016</u> Tarhana Çorbası İzmir Köfte Bulgur Pilavı Mevsim Meyvesi 490 kkal	