

T.C. ANKARA VALİLİĞİ
Özel Tevfik Fikret Okulları Yemek Listesi

	Beslenme	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek	4. Yemek	Beslenme
01.12.2010 Çarşamba	Süt Bisküvi	Fırın Patates 356	Şafak Çorba 152	Lazanya 334	Ayran 71	Meyve
02.12.2010 Perşembe	Süt Bisküvi	Tepsi Köfte 375	Erişteli Yeşil Mercimek Çorba 154	Su Böreği 295	Meyve Suyu 125	Susamlı Simit
03.12.2010 Cuma	Süt Bisküvi	Etli Bezelye 201	Düğün Çorba 99	Şehriyeli Pirinç Pilavı 375	Cacık 91	Kakaolu Kek
06.12.2010 Pazartesi	Süt Bisküvi	Tavuk Roti 320	Mantar Çorba 76	Sebzeli Bulgur Pilavı 360	Meyve 99	Açma
07.12.2010 Salı	Süt Bisküvi	Terbiyeli Köfte 384	Yayla Çorba 91	Soslu Spagetti 360	Kazandibi 154	Meyve
08.12.2010 Çarşamba	Süt Bisküvi	Yoğurtlu Ispanak 150	Düğün Çorba 99	Peynirli Kol Böreği	Üzüm Komposto 125	Sade Kurabiye
09.12.2010 Perşembe	Süt Bisküvi	Kıymalı Pide 245	Tarhana Çorba 89	Tel Kadayıf	Ayran 71	Susamlı Simit
10.12.2010 Cuma	Süt Bisküvi	Yoğurtlu Dolma 218	Romen Çorba 102	Cevizli Erişte 380	Meyve Suyu 125	Kakaolu Kek
13.12.2010 Pazartesi	Süt Bisküvi	Şehriyeli Güveç 407	Ezogelin Çorba 244	Karnabahar Kızartma 144	Meyve 99	Susamlı Simit
14.12.2010 Salı	Süt Bisküvi	Kıtır Tavuk Maydanozlu Patates 175	Domates Çorba 157	Bulgur Pilavı 360	Şekerpare 537	Meyveli Yoğurt
15.12.2010 Çarşamba	Süt Bisküvi	Kadınbudu Köfte Sebze Garnitür 380	Mercimek Çorba 154	Fırın Makarna 250	Meyve Suyu 125	Kakaolu Kek
16.12.2010 Perşembe	Süt Bisküvi	Etli Nohut 256	Sebze Çorba 95	Şehriyeli Pirinç Pilavı 375	Cacık 91	Mini Pizza
17.12.2010 Cuma	Süt Bisküvi	Çıtır Balık 303	Mantar Çorba 76	Sade Spagetti 302	Tahin Helva 194	Meyve
20.12.2010 Pazartesi	Süt Bisküvi	Mevsim Türlü 159	Yayla Çorba 91	Peynirli Kalem Böreği 260	Meyve Suyu 125	Üzümlü Kurabiye
21.12.2010 Salı	Süt Bisküvi	Fırın Tavuk Elma Dilimi Patates 322	Mercimek Çorba 154	Akdeniz Soslu Makarna 189	Profiterol 283	Meyve
22.12.2010 Çarşamba	Süt Bisküvi	Patlıcan Oturtma 284	Kıtır Domates Çorba 157	Şehriyeli Pirinç Pilavı 375	Cacık 91	Açma
23.12.2010 Perşembe	Süt Bisküvi	Pürelı Daldan Köfte 436	Yarma Çorba 107	Kol Böreği 417	Limonata 125	Elmalı Tart
24.12.2010 Cuma	Süt Bisküvi	Yoğurtlu Mantı 332	Sebze Çorba 95	Zeytinyağlı Barbunya 144	Meyve 99	Susamlı Simit

Not : Beslenme sütunları sadece ilköğretim 1-5. sınıflara aittir.

Kansızlığı Olan Çocuk Çabuk Yorulur, İyi Koşamaz.