

# GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL OKULLARI

## OCAK AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ANA YEMEK		ANA YEMEK		YARDIMCI YEMEK		ÇORBA		ÇORBA		YARDIMCI YEMEK	KALORI	EKMEK KALORI (100 GRAM)
3 Ocak 2022 Pazartesi	SOSLU İNEGÖL KÖFTE	329	ALİ NAZİK	285	PEYNİRLİ MAKARNA	260	MERCİMEK ÇORBA	120	KIŞ ÇORBA	103	SALATA	150	264
4 Ocak 2022 Salı	YOĞURTLU PATATES	147	KIYMALI İSPANAK	261	SAFRAMLİ BULGUR PİLAVI	342	EZOĞELİN ÇORBA	140	DOMATES ÇORBA	118	HAVUÇLU KEK	414	264
5 Ocak 2022 Çarşamba	TAVUK DÖNER	308	ETLİ BEZELYE	375	PİRİNÇ PİLAVI	359	ŞEHİRİYE ÇORBA	103	KREMALİ MANTAR ÇORBA	231	AYRAN	57	264
6 Ocak 2022 Perşembe	PATLICAN MUSAKKA	192	KURU FASULYE	227	SEB. PİRİNÇ PİLAVI	342	SÜZME ÇORBA	120	BROKOLİ ÇORBA	90	YOĞURT	60	264
7 Ocak 2022 Cuma	SULTAN KEBABI	321	TEKİRDAĞ KÖFTE	266	SOSLU ERİŞTE	271	YAYLA ÇORBA	118	KÖYLÜ ÇORBA	130	MEYVE	150	264
10 Ocak 2022 Pazartesi	ET DÖNER	320	İSKENDER	307	PİRİNÇ PİLAVI	359	MERCİMEK ÇORBA	120	KAFKAS ÇORBA	110	YOĞURT	60	264
11 Ocak 2022 Salı	FIRIN PATATES	334	YUVALAMA	381	BULGUR PİLAVI	342	TAVUK SUYU ÇORBA	146	EZOĞELİN ÇORBA	140	KIBRIS TATLISI	200	264
12 Ocak 2022 Çarşamba	TAVUK ROTİ	208	ETLİ NOHUT YAHNİ	285	SOSLU MAKARNA	319	DÖĞME ÇORBA	170	KREMALİ DOMATES ÇORBA	118	HAVUÇ SALATASI	68	264
13 Ocak 2022 Perşembe	TAZE FASULYE	210	KIYMALI KARNABAHAAR	215	MEYHANE PİLAVI	200	SÜZME ÇORBA	120	ŞEHİRİYE ÇORBA	103	ISLAK KEK	466	264
14 Ocak 2022 Cuma	HASAN PAŞA KÖFTE	228	SOĞAN KEBABI	285	PİRİNÇ PİLAVI	359	YAYLA ÇORBA	118	KIŞ ÇORBA	103	MEYVE	150	264
17 Ocak 2022 Pazartesi	TAVUK TANTUNİ	350	CIZBIZ KÖFTE	290	SOSLU MAKARNA	319	EZOĞELİN ÇORBA	140	HANIMAĞA ÇORBA	125	AYRAN	57	264
18 Ocak 2022 Salı	KIYMALI MANTI	355	KARIŞIK KIZARTMA	312	MERCİMEK KÖFTE	291	DOMATES ÇORBA	118	İSPANAK ÇORBA	105	PUDİNG	120	264
19 Ocak 2022 Çarşamba	KÖYLÜ USULÜ BİFTEK	245	EKŞİLİ KIŞ KABAK	286	PİRİNÇ PİLAVI	359	MERCİMEK ÇORBA	120	ŞEHİRİYE ÇORBA	103	MEYVE	150	264
20 Ocak 2022 Perşembe	NOHUT DÜRÜM	289	KIZARTMA DÜRÜMÜ	312	CEVİZLİ KÖFTE DÜRÜMÜ	291	EZOĞELİN ÇORBA	140	LAHANA ÇORBA	126	AYRAN	57	264
21 Ocak 2022 Cuma	KARIŞIK PİZZA	285	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	350	BONFİRİT	350	SÜZME ÇORBA	120	SEBZE ÇORBA	119	AYRAN	57	264