

OKAN EGİTİM KURUMLARI MART 2023 YEMEK MONUSU

TARİH	SABAH KAHVALTISI						ÖĞLE YEMEĞİ						İKİNDİ KAHVALTISI			
	PEYNİR	ZEYTİN	YUMURTA	MARMELAT	DİĞER	İÇECEK	ÇORBA	ANA YEMEK	YARDIMCI YEMEK	SALATA BAR			ATIŞTIRMALIK	İÇECEK / MEVVE		
1.03.2023	ÇARŞAMBA	PINAR BEYAZ	KARIŞIK ZEYTİN	OMLET	ÇİLEK REÇELİ	POĞAÇA	KUŞBURNU ÇAYI	TARHANA ÇORBA	EKŞİLİ KÖFTE	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	Z.Y TAZE FASULYE	PORTAKAL	FINDIK
2.03.2023	PERŞEMBE	LABNE	KARIŞIK ZEYTİN	YUMURTALI EKMEK	KAYISI REÇELİ	CEVİZ İÇİ	SÜT	MERCİMEK ÇORBA	KIYMALI İSPANAK	SOSLU KALEM MAKARNA	ELMA	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	SEBZE BUKETİ	SİMİT	AYRAN 74,4K
3.03.2023	CUMA	KAŞAR PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	PEYNİRLİ OMLET	TAHİN HELVA	PORTAKAL DİLİMLERİ	İHLAMUR	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	ORMAN KEBABI	PATATESLİ BÖREK	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	MERCİMEK KÖFTE	SUPANGLE	BADEM
4.03.2023	CUMARTESİ	HAFTA SONU TATİLİ														
5.03.2023	PAZAR															
6.03.2023	PAZARTESİ	SÜT DAMLASI	KARIŞIK ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	BAL	TEREYAĞ	SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA	MİTİTE KÖFTE/HAŞ. BROKOLİ&KARNABAHAH	SPAGETTİ/BONCUK MAKARNA	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	Z.Y PIRASA	TUZLU KURABIYE	İHLAMUR
7.03.2023	SALI	PINAR BEYAZ	KARIŞIK ZEYTİN	OMLET	VİŞNE REÇELİ	ÇUBUK HAVUÇ	KUŞBURNU ÇAYI	DÜĞÜN ÇORBA	NOHUT	PİRİNÇ PİLAVI	TURŞU	GÖBEK MARUL	HAVUÇ K.LAHANA	KISIR	KEK	SÜT
8.03.2023	ÇARŞAMBA	KAŞAR PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	TAHİN-PEKMEZ	POĞAÇA	SÜT	ŞEHRİYE ÇORBA	ETLİ TÜRLÜ	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	BODRUM SALATA	MOZAIK PASTA	İHLAMUR
9.03.2023	PERŞEMBE	LABNE	KARIŞIK ZEYTİN	YUMURTALI EKMEK	ÇİLEK REÇELİ	CEVİZ İÇİ	SÜT	EZOĞELİN ÇORBA	HAMBURGER	FIRIN PATATES	AYRAN	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	HALKA DOMATES-TURŞU	AÇMA	AYRAN 74,4K
10.03.2023	CUMA	BEYAZ PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	PEYNİRLİ OMLET	TAHİN HELVA	PORTAKAL DİLİMLERİ	KUŞBURNU ÇAYI	TARHANA ÇORBASI	TAS KEBABI	KUSKUS	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	KABAK KALYE	ARMUT	BADEM
11.03.2023	CUMARTESİ	HAFTA SONU TATİLİ														
12.03.2023	PAZAR															
13.03.2023	PAZARTESİ	SÜT DAMLASI	KARIŞIK ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	VİŞNE REÇELİ	ÇUBUK HAVUÇ	SÜT	EZOĞELİN ÇORBA	ET DÖNER	PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	SEBZE BUKETİ	MOZAIK PASTA	İHLAMUR
14.03.2023	SALI	PINAR BEYAZ	KARIŞIK ZEYTİN	OMLET	BAL	TEREYAĞ	SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA	KIYMALI FIRIN PATATES	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ K.LAHANA	MERCİMEK KÖFTE	MUZ	CEVİZ İÇİ
15.03.2023	ÇARŞAMBA	KAŞAR PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	TAHİN PEKMEZ	POĞAÇA	SÜT	DÜĞÜN ÇORBA	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLİK	HAVUÇ K.LAHANA	TURŞU	PORTAKAL	BADEM
16.03.2023	PERŞEMBE	LABNE	KARIŞIK ZEYTİN	YUMURTALI EKMEK	ÇİLEK REÇELİ	CEVİZ İÇİ	KUŞBURNU ÇAYI	DOMATES ÇORBA	ANKARA TAVA	ERİŞTE	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	BÖRÜLCE SALATASI	SİMİT	AYRAN 74,4K
17.03.2023	CUMA	BEYAZ PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	PEYNİRLİ OMLET	TAHİN HELVA	PORTAKAL DİLİMLERİ	SÜT	MERCİMEK ÇORBA	KIYMALI BEZELYE	SOS.BURGU MAKARNA	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	BODRUM SALATA	DAMLA ÇİK. KURABIYE	KUŞBURNU ÇAYI
18.03.2023	CUMARTESİ	HAFTA SONU TATİLİ														
19.03.2023	PAZAR															
20.03.2023	PAZARTESİ	SÜT DAMLASI	KARIŞIK ZEYTİN	PEYNİRLİ OMLET	TAHİN HELVA	SİMİT	SÜT	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI	TAS KEBABI	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	Z.Y TAZE FASULYE	ELMA	FINDIK
21.03.2023	SALI	PINAR BEYAZ	KARIŞIK ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	KAYISI REÇELİ	TEREYAĞ	İHLAMUR	TARHANA ÇORBA	NOHUT	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	TURŞU	ÇİKOLATA TOPU	KUŞBURNU ÇAYI
22.03.2023	ÇARŞAMBA	KAŞAR PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	OMLET	BAL	ÇUBUK HAVUÇ	SÜT	MERCİMEK ÇORBA	MANTI	Z.Y. TAZE FASULYE	SUPANGLE	YEŞİLLİK	HAVUÇ-K.LAHANA	BODRUM SALATA	PORTAKAL	CEVİZ İÇİ
23.03.2023	PERŞEMBE	LABNE	KARIŞIK ZEYTİN	YUMURTALI EKMEK	TAHİN-PEKMEZ	FINDIK İÇİ	KUŞBURNU ÇAYI	DÜĞÜN ÇORBA	KIŞ TÜRLÜSÜ	BÖREK	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	MAKARNA SALATASI	POĞAÇA	AYRAN 74,4K
24.03.2023	CUMA	BEYAZ PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	OMLET	ÇİLEK REÇELİ	PORTAKAL DİLİMLERİ	SÜT	ŞEHRİYE ÇORBA	KIRKAĞAÇ KÖFTE-MISKET KÖFTE	KUSKUS	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	Z.Y İSPANAK	ISLAK KEK	İHLAMUR
25.03.2023	CUMARTESİ	HAFTA SONU TATİLİ														
26.03.2023	PAZAR															
27.03.2023	PAZARTESİ	SÜT DAMLASI	KARIŞIK ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	VİŞNE REÇELİ	ÇUBUK HAVUÇ	SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA	YEŞİL MERCİMEK	ERİŞTE	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	BODRUM SALATA	PIZZA	AYRAN 74,4K
28.03.2023	SALI	PINAR BEYAZ	KARIŞIK ZEYTİN	OMLET	TAHİN PEKMEZ	POĞAÇA	SÜT	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	ROSTO/FIRIN PATATES	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	KISIR	PORTAKAL	FINDIK
29.03.2023	ÇARŞAMBA	KAŞAR PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	YUMURTALI EKMEK	KAYISI REÇELİ	CEVİZ İÇİ	KUŞBURNU ÇAYI	EZOĞELİN ÇORBA	KIYMALI KARNABAHAH	SPAGHETTİ	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	İRMİK HELVASI	SANDVIÇ	İHLAMUR
30.03.2023	PERŞEMBE	LABNE	KARIŞIK ZEYTİN	PEYNİRLİ OMLET	BAL	TEREYAĞI	SÜT	DOMATES ÇORBA	ET KAVURMA	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	BODRUM SALATA	SİMİT	AYRAN 74,4K
31.03.2023	CUMA	BEYAZ PEYNİR	KARIŞIK ZEYTİN	YUMURTALI EKMEK	ÇİLEK REÇELİ	PORTAKAL DİLİMLERİ	İHLAMUR	MERCİMEK ÇORBA	TERBİYELİ KÖFTE	ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	YOĞURT	YEŞİLLİK	HAVUÇ/K.LAHANA	BÖRÜLCE SALATASI	MUZ	BADEM
SOFRA GRUP BESLENME VE DİYET UZMANI		SOFRA A.Ş. PROJE MÜDÜRÜ		ÜNİTÜR AŞ.O.E.K.BİRİM YÖNETİCİSİ		ÜNİTÜR GENEL MÜDÜR YRD.		ANAOKULU MÜDÜRÜ		İLKOKUL MÜDÜRÜ		ORTA OKUL MÜDÜR YRD.		OKAN KOLEJİ ORTAOKUL-LİSE MÜDÜRÜ- KAMPÜS YÖNETİCİSİ		
SİNEM ECE ÇAPAROĞLU		MUSTAFA ERDOĞAN		ÇİĞDEM KANTARCIOĞLU		GÖZDE BİLEN HASILCI		AYŞEGÜL YILDIZ		TUNCAY ŞAMDAN		AHU CENGİZ AKAR		ARZU AKPEÇE		