



KAHALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
2 Mart 2020 Pazartesi					
PEYNİR	52	EZOĞELİN ÇORBA	213	BİSKÜVİLİ ÇUP	120
ZEYTİN	40	PATATES OTURTMA	470	ELMA ÇAYI	25
TAHİN PEKMEZ	88	PIRİNÇ PİLAV	403		
KURU KAYISI	24	YOĞURT	400		
REÇEL	58	SALAT-BAR			
3 Mart 2020 Salı					
KREM PEYNİR	38	DOMATES ÇORBASI	154	SANDIĞIÇ	200
ZEYTİN	40	MANTARLI TAVUK SOTE	254	LİMONATA	94
HAŞLANMIŞ YUMURTA	155	ERİŞTE PİLAV	243		
BAL	15	CACIK	150		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			
4 Mart 2020 Çarşamba					
PEYNİR	52	MERCİMEK ÇORBA	154	İKİ RENKLİ KEK	200
ZEYTİN	40	KIYMALI KARNABAHAAR	224	SÜT	60
KURU ÜZÜM	91	TALAŞ BÖREĞİ	421		
HELVA	84	MEYVE	100		
REÇEL	58	SALAT-BAR			
5 Mart 2020 Perşembe					
KREM PEYNİR	38	BROKOLİ ÇORBASI	59	HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABIYE	120
ZEYTİN	40	ÇİFTLİK KÖFTE	421	KUŞBURNU ÇAYI	15
OMLET	50	BULGUR PİLAV	149		
TEREYAĞ	30	YOĞURT	400		
BAL	15	SALAT-BAR			
6 Mart 2020 Cuma					
PEYNİR	52			ÜZÜMLÜ KEK	200
ZEYTİN	40			IHLAMUR ÇAYI	15
PIŞI	122	PİZZA GÜNÜ			
TAHİN PEKMEZ	88				
REÇEL	58				
9 Mart 2020 Pazartesi					
KREM PEYNİR	38	SULTAN ÇORBASI	200	MUHALLEBİ	233
ZEYTİN	40	KURU FAŞÜLYE	197	ELMA ÇAYI	25
KURU KAYISI	24	PIRİNÇ PİLAV	403		
TEREYAĞ	30	CACIK	150		
BAL	15	SALAT-BAR			
10 Mart 2020 Salı					
PEYNİR	52	ŞEHRİYE ÇORBASI	160	SANDIĞIÇ	200
ZEYTİN	40	FIRINDA SOSLU BAGET	105	KUŞBURNU ÇAYI	15
HAŞLANMIŞ YUMURTA	155	MAKARNA	324		
REÇEL	58	YOĞURT	400		
TAHİN PEKMEZ	88	SALAT-BAR			
11 Mart 2020 Çarşamba					
PEYNİR	52	DOMATES ÇORBASI	154	DEREOTLU POĞAÇA	170
ZEYTİN	40	KIYMALI İSPANAK	162	IHLAMUR ÇAYI	15
HAVUÇ	41	FIRIN MAKARNA	382		
HELVA	84	MEYVE	100		
REÇEL	58	SALAT-BAR			
12 Mart 2020 Perşembe					
KREM PEYNİR	52	SEBZE ÇORBASI	213	YILDIZ KURABIYE	120
ZEYTİN	40	DALYAN KÖFTE	360	LİMONATA	94
OMLET	50	PIRİNÇ PİLAV	403		
BAL	15	CACIK	150		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			
13 Mart 2020 Cuma					
PEYNİR	52	TUTMAÇ ÇORBA	172	BİSKÜVİLİ ÇUP	120
ZEYTİN	40	SEBZELİ ORMAN KEBAB	255	SÜT	60
SİMİT	273	BULGUR PİLAV	300		
REÇEL	58	TATLI	400		
KURU KAYISI	24	SALAT-BAR			
16 Mart 2020 Pazartesi					
PEYNİR	52	MANTAR ÇORBA	139	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	200
ZEYTİN	40	ETLİ NOHUT	355	KUŞBURNU ÇAYI	15
HAVUÇ	41	KUS KUS	380		
TAHİN PEKMEZ	88	YOĞURT	400		
BAL	15	SALAT-BAR			
17 Mart 2020 Salı					
PEYNİR	52	DOMATES ÇORBASI	154	SANDIĞIÇ	200
ZEYTİN	40	NUGGET	536	IHLAMUR ÇAYI	15
HAŞLANMIŞ YUMURTA	155	MAKARNA	324		
BAL	15	MEYVE	100		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			

MART 2020

KAHALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
18 Mart 2020 Çarşamba					
PEYNİR	52	TAVUK SUYU ÇORBA	132	KALP KURABIYE	200
ZEYTİN	40	PATLIÇAN MUSAKKA	173	LİMONATA	94
PIŞI	122	ERİŞTE PİLAV	269		
REÇEL	58	CACIK	150		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			
19 Mart 2020 Perşembe					
PEYNİR	52	TARHANA ÇORBASI	150	SÜTLAÇ	268
ZEYTİN	40	AKÇAABAT KÖFTE	345	ELMA ÇAYI	15
OMLET	50	MAKARNA	324		
TAHİN PEKMEZ	88	YOĞURT	400		
HAVUÇ	41	SALAT-BAR			
20 Mart 2020 Cuma					
KREM PEYNİR	52	EZOĞELİN ÇORBA	213	SANDIĞIÇ	200
ZEYTİN	40	MANTI	205	LİMONATA	94
SİMİT	273	KARIŞIK KIZARTMA	100		
BAL	15	TATLI	400		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			
23 Mart 2020 Pazartesi					
PEYNİR	52	MERCİMEK ÇORBA	154	KAKOLU KEK	200
ZEYTİN	40	BARBUNYA PİLAKI	415	SÜT	60
HAVUÇ	41	PIRİNÇ PİLAV	403		
REÇEL	58	YOĞURT	400		
HELVA	84	SALAT-BAR			
24 Mart 2020 Salı					
KREM PEYNİR	38	BROKOLİ ÇORBASI	59	ÇÖREKOTLU KURABIYE	180
ZEYTİN	40	TAVUK KROKET	380	KUŞBURNU ÇAYI	15
HAŞLANMIŞ YUMURTA	155	MAKARNA	324		
TAHİN PEKMEZ	88	CACIK	150		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			
25 Mart 2020 Çarşamba					
PEYNİR	52	EZOĞELİN ÇORBA	213	SADE POĞAÇA	170
ZEYTİN	40	KAPUSKA	118	ELMA ÇAYI	25
KURU KAYISI	24	BÖREK	500		
HELVA	84	MEYVE	100		
REÇEL	58	SALAT-BAR			
26 Mart 2020 Perşembe					
PEYNİR	52	ŞEHRİYE ÇORBASI	160	ISLAK KEK	200
ZEYTİN	40	ANKARA TAVA	205	SÜT	60
OMLET	50	PATATES SALATASI	132		
HAVUÇ	41	YOĞURT	400		
TAHİN PEKMEZ	88	SALAT-BAR			
27 Mart 2020 Cuma					
KREM PEYNİR	52	DOMATES ÇORBASI	154	TUZLU KURABIYE	200
ZEYTİN	40	KIŞ TÜRLÜSÜ	121	ELMA ÇAYI	25
KURU ÜZÜM	91	BULGUR PİLAV	300		
BAL	15	TATLI	400		
TEREYAĞ	30	SALAT-BAR			
30 Mart 2020 Pazartesi					
PEYNİR	52	MANTAR ÇORBA	139	SUSAMLI KEK	200
ZEYTİN	40	TAZE FAŞÜLYE	165	KUŞBURNU ÇAYI	15
KURU KAYISI	24	KUS KUS	380		
TAHİN PEKMEZ	88	YOĞURT	400		
REÇEL	58	SALAT-BAR			
31 Mart 2020 Salı					
PEYNİR	52	TARHANA ÇORBASI	151	SİMİT SANDIĞIÇ	200
ZEYTİN	40	SEBZELİ FIRIN TAVUK	280	IHLAMUR ÇAY	15
HAŞLAMA YUMURTA	155	MAKARNA	324		
HAVUÇ	41	MEYVE	100		
HELVA	84	SALAT-BAR			

Mevlana Mah. Evliya Çelebi Cad.
İnciler AVM A Blok Esenyurt / İSTANBUL
www.fenbilimleri.com | 0212 852 34 10

Eğitim ciddi kurumların işidir.



FEN BİLİMLERİ
Beylikdüzü Okulları

f /fenbilimleri_beylikduzu

m /fenbilimleri_beylikduzu

t /beylikduzum

"1965'ten beri"