

**SÜLEYMAN DEMİREL MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**  
**MART AYI ANAOKULU BESLENME LİSTESİ**

		<b>1 Mart 2023 Çarşamba</b>	<b>2 Mart 2023 Perşembe</b>	<b>3 Mart 2023 Cuma</b>	<b>4 Mart 2023 Cumartesi</b>	<b>5 Mart 2023 Pazar</b>
		PATATESLİ MİLFÖY (340 KCAL) SÜT (124 KCAL)	SANDVIÇ (244CKAL) MEYVE (60 KCAL)	ANNE KURABIYESİ (500KCAL) SÜT (124KCAL)		
<b>6 Mart 2023 Pazartesi</b>	<b>7 Mart 2023 Salı</b>	<b>8 Mart 2023 Çarşamba</b>	<b>9 Mart 2023 Perşembe</b>	<b>10 Mart 2023 Cuma</b>	<b>11 Mart 2023 Cumartesi</b>	<b>12 Mart 2023 Pazar</b>
YUMURTA (155KCAL) EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) MEYVE (60 KCAL) IHLAMUR (7KCAL)	TAHİNLİ ÇÖREK (417 KCAL ) SÜT (124KCAL) HAVUÇ(40KCAL)	EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) DOMATES (8 KCAL) SALATALIK(120CKAL) IHLAMUR (7KCAL)	KALEM BÖREĞİ (187 KCAL) SÜT (124KCAL) MEYVE (60 KCAL)	PATATESLİ MİLFÖY (340 KCAL) PAPATYA (7KCAL) MEYVE (60 KCAL)		
<b>13 Mart 2023 Pazartesi</b>	<b>14 Mart 2023 Salı</b>	<b>15 Mart 2023 Çarşamba</b>	<b>16 Mart 2023 Perşembe</b>	<b>17 Mart 2023 Cuma</b>	<b>18 Mart 2023 Cumartesi</b>	<b>19 Mart 2023 Pazar</b>
YUMURTA (155KCAL) EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) MEYVE (60 KCAL) IHLAMUR (7KCAL)	ANNE KEKİ(180 KCAL) SÜT (124KCAL) HAVUÇ(40KCAL)	EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) DOMATES (8 KCAL) SALATALIK(120CKAL) PAPATYA (7KCAL)	SANDVIÇ (244CKAL) AYRAN(80KCAL) MEYVE (60 KCAL)	SİMİT ( 250 KCAL) KARPER PEYNİR (99KCAL) SÜT (124KCAL) MEYVE (60 KCAL)		
<b>20 Mart 2023 Pazartesi</b>	<b>21 Mart 2023 Salı</b>	<b>22 Mart 2023 Çarşamba</b>	<b>23 Mart 2023 Perşembe</b>	<b>24 Mart 2023 Cuma</b>	<b>25 Mart 2023 Cumartesi</b>	<b>26 Mart 2023 Pazar</b>
YUMURTA (155KCAL) EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) MEYVE (60 KCAL) IHLAMUR (7KCAL)	PATATESLİ ÇÖREK ( 246 KCAL ) SÜT (124KCAL) HAVUÇ(40KCAL)	EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) DOMATES (8 KCAL) SALATALIK(120CKAL) IHLAMUR (7KCAL)	KALEM BÖREĞİ (187 KCAL) AYRAN MEYVE (60 KCAL)	PATATESLİ MİLFÖY (340 KCAL) SÜT (124KCAL) MEYVE (60 KCAL)		
<b>27 Mart 2023 Pazartesi</b>	<b>28 Mart 2023 Salı</b>	<b>29 Mart 2023 Çarşamba</b>	<b>30 Mart 2023 Perşembe</b>	<b>31 Mart 2023 Cuma</b>		
YUMURTA (155KCAL) EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) MEYVE (60 KCAL) IHLAMUR (7KCAL)	KAKAOLU KEK(148KCAL) SÜT (124KCAL) HAVUÇ(40KCAL)	EKMEK ( 140 KCAL) PEYNİR (70 KCAL) DOMATES (8 KCAL) SALATALIK(120CKAL) PAPATYA (7KCAL)	SANDVIÇ (244CKAL) AYRAN MEYVE (60 KCAL)	SİMİT ( 250 KCAL) KARPER PEYNİR (99KCAL) SÜT (124KCAL) MEYVE (60 KCAL)		