



TSK EĞİTİM VAKFI ANKARA ÖĞRENCİ YURDU OCAK 2020 AYI SABAH KAHVALTI LİSTESİ



TARİH	GÜNLER	SABAH KAHVALTISI								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1/1/2020	ÇARŞAMBA	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	PEYNİRLİ OMLET
1/2/2020	PERŞEMBE	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SU BÖREĞİ
1/3/2020	CUMA	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	SUCUK KIZARTMA
1/4/2020	CUMARTESİ	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	SOSİS TAVA(Bib- Dom.soteli)
1/5/2020	PAZAR	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	PATATES KIZ.
1/6/2020	PAZARTESİ	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	ÜZÜMLÜ KEK
1/7/2020	SALI	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	SUCUKLU YUMURTA
1/8/2020	ÇARŞAMBA	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SİGARA BÖREĞİ
1/9/2020	PERŞEMBE	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	PEYNİRLİ OMLET
1/10/2020	CUMA	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	SOSİS TAVA(Bib- Dom.soteli)
1/11/2020	CUMARTESİ	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SU BÖREĞİ
1/12/2020	PAZAR	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	GÖZLEME (PEY/PAT)
1/13/2020	PAZARTESİ	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	PEYNİRLİ OMLET
1/14/2020	SALI	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	PATATES KIZ.
1/15/2020	ÇARŞAMBA	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	SİGARA BÖREĞİ
1/16/2020	PERŞEMBE	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	MELEMEN
1/17/2020	CUMA	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SUCUK KIZARTMA
1/18/2020	CUMARTESİ	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	SU BÖREĞİ
1/19/2020	PAZAR	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	PEYNİRLİ OMLET
1/20/2020	PAZARTESİ	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	GÖZLEME (PEY/PAT)
1/21/2020	SALI	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	PATATES KIZ.
1/22/2020	ÇARŞAMBA	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	SOSİS TAVA(Bib- Dom.soteli)
1/23/2020	PERŞEMBE	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SİGARA BÖREĞİ
1/24/2020	CUMA	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	SUCUKLU YUMURTA
1/25/2020	CUMARTESİ	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	PEYNİRLİ OMLET
1/26/2020	PAZAR	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SU BÖREĞİ
1/27/2020	PAZARTESİ	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	KAKAOLU KEK
1/28/2020	SALI	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	SOSİS TAVA(Bib- Dom.soteli)
1/29/2020	ÇARŞAMBA	ÇAY	BEYAZ PEY.	ERİTME PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	FINDIK EZME-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	YUMURTA HAŞLAMA	SUCUK KIZARTMA
1/30/2020	PERŞEMBE	ÇAY/SÜT	BEYAZ PEY.	TULUM PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	BAL-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	DOM.SALATALIK.BİB	GÖZLEME (PEY/PAT)
1/31/2020	CUMA	ÇAY	BEYAZ PEY.	KAŞAR PEY.	ZEYTİN(SİY./YEŞ.)	TEREYAĞI	TAHİN/PEKMEZ-REÇEL	KARIŞIK YEŞİLLİK	SİMİT POĞAÇA	PEYNİRLİ OMLET



TSK EĞİTİM VAKFI ANKARA ÖĞRENCİ YURDU OCAK 2020 AYI AKŞAM YEMEĞİ LİSTESİ



TARİH	GÜNLER	AKŞAM YEMEĞİ										
		1	2	3	4	5	SALATA BAR					
1/1/2020	ÇARŞAMBA	YOĞURT ÇORBA	P. ROSTO KÖFTE	MANTARLI TAVUK SOTE	ARPA ŞEH. P. PİLAV	KABAK TATLISI	DİLİM TURP	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	EZME	YOĞ. HAVUÇ/KARNABAHAH KIZ.
1/2/2020	PERŞEMBE	SEBZE ÇORBA	ETLİ NOHUT	KIY.FIRIN PATATES	BULGUR PİLAVI	KAZANDİBİ	KARIŞIK SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	ŞAKŞUKA
1/3/2020	CUMA	TARHANA ÇORBA	KAĞIT KEBABI	TAVUK ŞİNİTZEL	SOSLU MAKARNA	MANDALİNA	ÇOBAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KISIR	Z. YAĞLI TAZE FASULYE
1/4/2020	CUMARTESİ	MERCİMEK ÇORBA	GAR. MİSKET KÖFTE	ÖZBEK TAVUK	MISIRLI P. PİLAV	PORTAKAL	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	RUS SALATASI
1/5/2020	PAZAR	YAYLA ÇORBA	ETLİ TAZE FASULYE	ETLİ BİBER DOLMA	PEY.GÜL BÖREĞİ	LOKMA TATLISI	SOĞAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	MER.KÖFTE	YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA
1/6/2020	PAZARTESİ	DOMATES ÇORBA	KARNİYARİK	ETLİ BEZELYE	PEYNİRLİ MAKARNA	ELMA	AKDENİZ SAL.	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	CACIK	ÇİĞ KÖFTE(ETSİZ)
1/7/2020	SALI	EZOĞELİN ÇORBA	KADINBUDU KÖFTE	TAVUK ELBASAN	TEL ŞEH. P. PİLAV	AYRAN	GÖBEK SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KIR.PANCAR	BARBUNYA PİLAKİ
1/8/2020	ÇARŞAMBA	YOĞURT ÇORBA	SUC. KURU FASULYE	SEBZELİ GÜVEÇ	BULGUR PİLAVI	TRİLİÇE	LAHANA SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	YOĞ. HAVUÇ/KARNABAHAH KIZ.
1/9/2020	PERŞEMBE	SEBZE ÇORBA	HÜNKAR BEGENDİ	GAR IZGARA KÖFTE	FIRIN MAKARNA	MUZ	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KIR.PANCAR	PATATES SALATASI
1/10/2020	CUMA	TARHANA ÇORBA	ETLİ BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	PEY.BÖREK	KASE YOGURT	ÇOBAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	Z. YAĞLI TAZE FASULYE
1/11/2020	CUMARTESİ	MERCİMEK ÇORBA	HASAN PAŞA KÖFTE	GAR.TAVUK IZGARA	MISIRLI P. PİLAV	MANDALİNA	DİLİM TURP	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TARATOR	ŞAKŞUKA
1/12/2020	PAZAR	YAYLA ÇORBA	ETLİ PATATES	EKŞİLİ KÖFTE	BULGUR PİLAVI	REVANI	SOĞAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KARIŞIK SAL.	PEMBE SULTAN
1/13/2020	PAZARTESİ	DOMATES ÇORBA	SOSYETE MANTISI	KIYMALI İSPANAK	ARPA ŞEH. P. PİLAV	MEY. PUDİNG	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	FASULYE PİYAZ	ÇİN SALATASI
1/14/2020	SALI	EZOĞELİN ÇORBA	GAR.ET KAVURMA	GAR TAVUK KAVURMA	SOSLU MAKARNA	MANDALİNA	GÖBEK SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	MER.KÖFTE	RUS SALATASI
1/15/2020	ÇARŞAMBA	YOĞURT ÇORBA	ETLİ TAZE FASULYE	KARNİYARİK	NOH. PİRİNÇ PİLAV	KASE YOĞURT	DİLİM TURP	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	PATATES SALATASI
1/16/2020	PERŞEMBE	SEBZE ÇORBA	GAR MEVSİM BALIK	ARNAVUT ÇİĞERİ	SOS SPAGETTİ	TRİLİÇE	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KISIR	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA
1/17/2020	CUMA	TARHANA ÇORBA	MEKSİKA KÖFTE	TAVUK ŞİNİTZEL	İSPANAKLI BÖREK	MUZ	ÇOBAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	HAYDARI	BARBUNYA PİLAKİ
1/18/2020	CUMARTESİ	MERCİMEK ÇORBA	ETLİ NOHUT	ETLİ BEZELYE	TEL ŞEH. P. PİLAV	TULUMBA TATLISI	SOĞAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	ÇİĞ KÖFTE(ETSİZ)
1/19/2020	PAZAR	YAYLA ÇORBA	EKŞİLİ KÖFTE	TAVUK SOTE	FIRIN MAKARNA	ELMA	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KISIR	ŞAKŞUKA
1/20/2020	PAZARTESİ	DOMATES ÇORBA	ETLİ KURU FASULYE	TAVUKLU PATATES	MISIRLI P. PİLAV	KREM ŞOKELLA	LAHANA SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KIR.PANCAR	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA
1/21/2020	SALI	EZOĞELİN ÇORBA	ORMAN KEBABI	GAR.TAVUK PİKATA	BULGUR PİLAVI	MANDALİNA	DİLİM TURP	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KARIŞIK SAL.	RUS SALATASI
1/22/2020	ÇARŞAMBA	YOĞURT ÇORBA	SOSYETE MANTISI	SEBZELİ GÜVEÇ	SOS.SPAGETTİ	FIRIN SÜTLAÇ	SOĞAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	MER.KÖFTE	YOĞ. HAVUÇ/KARNABAHAH KIZ.
1/23/2020	PERŞEMBE	SEBZE ÇORBA	KADINBUDU KÖFTE	TAVUK ELBASAN	ŞEHRİYELİ PİLAV	PORTAKAL	AKDENİZ SAL.	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	HAYDARI	Z. YAĞLI TAZE FASULYE
1/24/2020	CUMA	TARHANA ÇORBA	ETLİ BİBER DOLMA	ETLİ BEZELYE	PEY.BÖREK	KASE YOĞURT	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KIR.PANCAR	ÇİN SALATASI
1/25/2020	CUMARTESİ	MERCİMEK ÇORBA	İSLİM KÖFTE	GAR TAVUK BUT	BULGUR PİLAVI	REVANI	DİLİM TURP	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA
1/26/2020	PAZAR	YAYLA ÇORBA	HÜNKAR BEGENDİ	GAR TAVUK KAVURMA	PEYNİRLİ MAKARNA	MANDALİNA	ÇOBAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KISIR	BARBUNYA PİLAKİ
1/27/2020	PAZARTESİ	DOMATES ÇORBA	YOĞ. KIY. İSPANAK	ETLİ BEZELYE	PEY.BÖREK	PORTAKAL	GÖBEK SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KIR.PANCAR	ÇİĞ KÖFTE(ETSİZ)
1/28/2020	SALI	EZOĞELİN ÇORBA	MEKSİKA KÖFTE	ARNAVUT ÇİĞERİ	TEL ŞEH. P. PİLAV	TRİLİÇE	DİLİM TURP	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	EZME	PEMBE SULTAN
1/29/2020	ÇARŞAMBA	TARHANA ÇORBA	KIY.FIRIN PATATES	PATLICAN KEBAP	SOSLU MAKARNA	KASE YOĞURT	SOĞAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	FASULYE PİYAZ	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA
1/30/2020	PERŞEMBE	ŞEHRİYE ÇORBA	MANTARLI ET SOTE	GAR TAVUK KAVURMA	NOH. PİRİNÇ PİLAV	MEY. PUDİNG	KIVIRCIK	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	TURŞU	YOĞ.MAKARNA
1/31/2020	CUMA	MERCİMEK ÇORBA	EKŞİLİ KÖFTE	TAVUK ELBASAN	SOSLU MAKARNA	MANDALİNA	ÇOBAN SALATA	R.HAVUÇ	K.LAHANA	SEÇ.SALATA	KISIR	Z. YAĞLI TAZE FASULYE