



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI EYLÜL 2019 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH		KAHVALTI MENÜSÜ					KALORİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KALORİ
9.09.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	485	MUZLU KUP	380
10.09.2019	SALI	PATATESLİ BÖREK	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	REÇEL	ÇİKOLATALI SÜT	556	HAVUÇLU KEK&MEYVE	350
11.09.2019	ÇARŞAMBA	SUCUKLU YUMURTA	DİL PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI	475	KURABIYE&ÇAY	365
12.09.2019	PERŞEMBE	SADE POĞAÇA	DOMATES	SALATALIK	FINDIK KREMASI	NANE LİMON	505	KAKOLU PUDİNG	130
13.09.2019	CUMA	YUMURTALI EKMEK	KÖY PEYNİRİ	TEREYAĞI	BAL	IHLAMUR	485	GÜL BÖREĞİ&MEYVE	480
16.10.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	KAŞAR PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI	466	ÇİLEKLİ PUDİNG	130
17.10.2019	SALI	OTLU POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	SÜT	475	ISLAK KURABIYE & MEYVE	380
18.10.2019	ÇARŞAMBA	MENEMEN	KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	VIŞNE REÇELİ	LİMONATA	435	LİMONLU KEK & MEYVE ÇAYI	395
19.10.2019	PERŞEMBE	BEYAZ PEYNİRLİ TOST	MAYDANOZ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	492	SULTAN SARMASI	205
20.10.2019	CUMA	KALEM BÖREK	SİYAH ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	ÇAY	456	KALEM BÖREK&MEYVE	180
23.10.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	470	MUZLU PUDİNG	130
24.10.2019	SALI	POĞAÇA	TOPI PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	ÇİKOLATALI SÜT	545	BADEMLİ KEK & ÇİKOLATALI SÜT	390
25.10.2019	ÇARŞAMBA	PATATESLİ YUMURTA	ÖRGÜ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	ÇİLEK REÇELİ	NANE LİMON	459	KURABIYE & MEYVE	320
26.10.2019	PERŞEMBE	YUMURTALI EKMEK	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	AYVALI IHLAMUR	489	JÖLELİ İRMİK TATLISI	250
27.10.2019	CUMA	GÜL BÖREĞİ	YEŞİL ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	ÇAY	545	PAŞA LOKUMU	137
30.09.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI	486	KESME MUHALLEBİ	250

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
GÜLŞAH TUNCA EREN

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
H.EMRE YILDIRIM



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI EYLÜL 2019 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ			4. YEMEK		5. YEMEK			
		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI	
9.09.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	ET DÖNER	492	PATATES KIZARTMASI	310	ŞEHRİYELİ PİLAV	336	MEYVE	100	AYRAN	70	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
10.09.2019	DÜĞÜN ÇORBA	168	KIYMALI BİBER DOLMA	343	GÜL BÖREĞİ	262	MAKARNA	258	TRALIÇE	310	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
11.09.2019	DOMATESLİ ŞEH.ÇORBA	106	ÇITIR PİLİÇ	380	ERİŞTE	258	ŞEHRİYELİ PİLAV	336	SÜTLAÇ	284	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
12.09.2019	YAYLA ÇORBA	124	PATLICAN MUSAKKA	389	BULGUR PİLAVI	300	SPAGETTİ	258	MEYVE	100	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
13.09.2019	BROKOLİ ÇORBA	115	YUFKADA BEYTİ KEBABI	352	MAKARNA	258	ÇİN PİLAVI	330	SÜTLÜ PRENSE	270	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
16.09.2019	EZOĞELİN ÇORBA	180	DANA HAŞLAMA	395	ŞEHRİYELİ BULGUR	300	MAKARNA	258	KAYISI KOMPOSTO	180	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
17.09.2019	TAVUKSUYU ÇORBA	132	GEMİCİ USULÜ NOHUT	325	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	PANNA COTA	315	CACIK	75	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
18.09.2019	KRATONLU DOMATES ÇORBA	135	PİLİÇ SCHNITZEL		SEBZELİ PİLAV	330	ERİŞTE	258	MEYVE	100	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
19.09.2019	YAYLA ÇORBA	134	GÜVENÇ TÜRLÜ	295	MİLFÖY BÖREK	348	MAKARNA	258	DAMLAMLI SAKIZLI MUHALLEBİ	287	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
20.09.2019	MERCİMEK ÇORBA	136	ROSTO KÖFTE	360	SPAGETTİ	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	REVANİ	320	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
23.09.2019	TARHANA ÇORBA	130	TAS KEBABI	358	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	VIŞNE KOMPOSTO	177	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
24.09.2019	NANELİ YOĞURT ÇORBA	130	SEBZELİ BARBUNYA	295	GÜL BÖREĞİ	262	SPAGETTİ	258	PARFE KUP	320	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
25.09.2019	MERCİMEK ÇORBA	136	TAVUKLU PAŞA KEBABI	375	CEVİZLİ ERİŞTE	265	ÇERKEZ PİLAVI	338	MEYVE	100	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
26.09.2019	TAVUKSUYU ÇORBA	132	SEBZE GRATEN	248	NOHUTLU PİLAV	338	MAKARNA	258	SUPANGLE	287	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
27.09.2019	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	137	HAMBURGER MENÜ(HAMBURGER+PATATES KIZARTMASI+AYRAN)									620	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
30.09.2019	EZOĞELİN ÇORBA	180	SAMANYOLU KEBABI	352	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	KESME MUHALLEBİ	310	YOĞURT	90	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
GÜLŞAH TUNCA EREN

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
H. EMRE YILDIRIM