



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI OCAK 2019 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ			4. YEMEK		5. YEMEK			
		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI	
2.01.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	TAZE FASULYE	264	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ÇİKOLATALI PUDİNG	180	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
3.01.2019	ŞİFA ÇORBA	155	PİLİÇ PİRZOLA	368	ELMA DİLİM PATATES	310	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
4.01.2019	TARHANA ÇORBA	121	İZMİR KÖFTE	341	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	YOĞURT TATLISI	365	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
7.01.2019	ŞEHRİYE ÇORBA	106	NOHUT YEMEĞİ	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	PEYNİR TATLISI	336	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
8.01.2019	TAVUK SUYU ÇORBA	138	ORMAN KEBABI	348	MAKARNA	258	ÇERKEZ PİLAVI	310	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
9.01.2019	DOMATES ÇORBASI	117	ARNAVUT PİLİÇ	380	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	ÇİLEKLİ KUP	120	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
10.01.2019	YAYLA ÇORBA	124	KARIŞIK DOLMA	270	MAKARNA	258	MİLFÖY BÖREĞİ	320	ETİMEK TATLI	350	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
11.01.2019	EZOGELİN ÇORBA	172	SOSLU IZGARA KÖFTE	345	ELMA DİLİM PATATES	310	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
14.01.2019	YOĞURT ÇORBA	124	SUCUKLU FASULYE YEMEĞİ	325	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	KEMALPAŞA TATLISI	300	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
15.01.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	PİLİÇ BAGET	351	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
16.01.2019	ROMEN ÇORBA	180	KARNABAĞAR GRATEN	240	GÜL BÖREĞİ	312	MAKARNA	258	FIRIN SÜTLAÇ	284	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
17.01.2019	DOMATES ÇORBASI	117	HAMBURGER MENÜ (ET BURGER- PATATES KIZARTMASI)				750	MEYVE SUYU	98				SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
18.01.2019	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	106	İSLİM KÖFTE	434	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	SUPANGLE	307	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
H. EMRE YILDIRIM



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI OCAK 2019 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KALORİ	
2.01.2019	ÇARŞAMBA	OMLET		SİYAH ZEYTİN	VİŞNE REÇELİ	KUŞBURNU ÇAYI	468	MEYVE	100
3.01.2019	PERŞEMBE	MİLFÖY BÖREĞİ		YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	480	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	320
4.01.2019	CUMA	ÇİKOLATALI EKMEK			KURU MEYVE	SÜT	490	ISLAK KURABİYE	310
7.01.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	ÇEÇİL PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	ÇİLEK REÇELİ	KIŞ ÇAYI	510	MEYVE	100
8.01.2019	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	505	DAMLA ÇİKOLATALI KURABİYE	300
9.01.2019	ÇARŞAMBA	KALEM BÖREK			BAL	ÇAY	495	ANNE KEKİ	270
10.01.2019	PERŞEMBE	KARIŞIK TOST			HAVUÇ	PORTAKAL SUYU	418	ÇİKOLATALI TOPLAR	250
11.01.2019	CUMA	YAĞLI REÇELLİ EKMEK			KURU MEYVE	SÜT	475	MEYVE	100
14.01.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	512	MEYVE	100
15.01.2019	SALI	SADE POĞAÇA	TOPI PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	ÇİLEK REÇELİ	KIŞ ÇAYI	505	MUZLU PARFE	280
16.01.2019	ÇARŞAMBA	PATATES KIZARTMASI		ÖRGÜ PEYNİR	FINDIK KREMASI	ÇAY	485	ÇİKOLATALI KEK	275
17.01.2019	PERŞEMBE	SANDVIÇ			HAVUÇ	LİMONATA	420	MİLFÖY BÖREĞİ	310
18.01.2019	CUMA	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK			KURU MEYVE	SÜT	495	MEYVE	100

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
EMRE YILDIRIM



