



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MAYIS 2019 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ			4. YEMEK		5. YEMEK			
	KALORI		KALORI		KALORI			KALORI		KALORI			
1.05.2019													
2.05.2019	ŞEHRİYE ÇORBA	106	YEŞİL FASULYE YEMEĞİ	264	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
3.05.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	İSKENDER			425	MAKARNA	258	DONDURMA	120			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
6.05.2019	AYRAN ÇORBA	124	NOHUT YEMEĞİ	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
7.05.2019	TARHANA ÇORBA	121	ÇİFTLİK KEBABİ	350	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	ÇİKOLATALI PUDİNG	120	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
8.05.2019	ŞİFA ÇORBA	135	ÇITIR PİLİÇ	402	PATATES	300	MAKARNA	258	KEMALPAŞA	300	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
9.05.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	KARNABAHAAR GRATEN	240	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	262	HAŞHAŞLI REVANİ	320	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
10.05.2019	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	116	MİTİTE KÖFTE	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
13.05.2019	YAYLA ÇORBA	124	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	298	MAKARNA	258	MILFÖY BÖREĞİ	360	VIŞNE KOMPOSTO	115	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
14.05.2019	TOYGA ÇORBA	135	TAS KEBABİ	340	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	KUPTA PASTA	150	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
15.05.2019	YÜZÜK ÇORBA	120	PİLİÇ PİRZOLA	368	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
16.05.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	SEBZE TÜRLÜ	232	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	362	BİSKÜVİLİ İRMİK TATLISI	180	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
17.05.2019	DOMATES ÇORBA	114	HAMBURGER MENÜ(BURGER, PATATES KIZARTMASI)			450	MAKARNA	258	AYRAN	67			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
20.05.2019	EZOĞELİN ÇORBA	172	YAYLA KEBABİ	354	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	PEYNİR TATLISI	336	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
21.05.2019	YOĞURT ÇORBA	124	PATATES MUSAKKA	399	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	PANNA COTTA	127	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
22.05.2019	BROKOLİ ÇORBA	115	PİLİÇ BAGET	351	MAKARNA	258	PATATES	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
23.05.2019	TAVUK ÇORBA	140	BEZELYE YEMEĞİ	300	GÜL BÖREĞİ	262	MAKARNA	258	ELMALI PROFİTEROL	220	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
24.05.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	İZMİR KÖFTE	341	MAKARNA	258	ÇERKEZ PİLAVI	320	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
27.05.2019	AYRAN ÇORBA	124	BARBUNYA YEMEĞİ	352	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ÜZÜM HOŞAFI	115	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
28.05.2019	TAVUK SUYU ÇORBA	108	PATLICAN KEBABİ	354	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	PRENSEŞ TATLISI	130	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
29.05.2019	ŞEHRİYE ÇORBA	106	CORDON BLEU	405	PATATES	300	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
30.05.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	İSPANAK YEMEĞİ	216	MAKARNA	258	ÇERKEZ PİLAVI	320	İRMİK HELVASI	280	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
31.05.2019	DOMATES ÇORBA	114	PIZZA			458	PATATES	300	MEYVE SUYU	98	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
H. EMRE YILDIRIM



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MAYIS 2019 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						KALORİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KALORİ
1.05.2019	ÇARŞAMBA								
2.05.2019	PERŞEMBE	PATATES	KAŞAR PEYNİR	SIYAH ZEYTİN	REÇEL	PORTAKALLI TARÇINLI ÇAY	455	ANNE KEKİ	250
3.05.2019	CUMA	POĞAÇA	KÖY PEYNİRİ	DOMATES	SALATALIK	SÜT	450	DONDURMA	120
6.05.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SIYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	480	KAKAOLU KEK	235
7.05.2019	SALI	SADE POĞAÇA	YEŞİL ZEYTİN	DOMATES	SALATALIK	ÇAY	466	ÇİKOLATALI PUDİNG	150
8.05.2019	ÇARŞAMBA	PIŞI		KAŞAR PEYNİRİ	REÇEL	LİMONATA	480	MEYVE	80
9.05.2019	PERŞEMBE	MİLFÖY BÖREĞİ		BURGU PEYNİR	FINDIK KREMASI	NANE LİMON	500	ÇİLEKLİ KURABIYE	225
10.05.2019	CUMA	ÇİKOLATALI EKMEK			MEYVE	SÜT	445	YOĞURTLU MAKARNA SALATA	190
13.05.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	KAŞAR PEYNİR	SIYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	AYVALI IHLAMUR	480	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	250
14.05.2019	SALI	SADE POĞAÇA	DİL PEYNİRİ	DOMATES	SALATALIK	KUŞBURNU	485	MEYVE	80
15.05.2019	ÇARŞAMBA	MENEMEN	KÖY PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ÇAY	450	BSKÜVİLİ İRMİK TATLISI	200
16.05.2019	PERŞEMBE	YUMURTALI EKMEK		DOMATES	SALATALIK	ELMA ÇAYI	455	SÜRPRİZ KURABIYE	240
17.05.2019	CUMA	KALEM BÖREK		SIYAH ZEYTİN	REÇEL	SÜT	415	MEYVE	80
20.05.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	480	MEYVELİ KEK	230
21.05.2019	SALI	SADE POĞAÇA	KAŞAR PEYNİR	DOMATES	SALATALIK	KIRMIZI MEYVE ÇAYI	465	PANNA COTTA	130
22.05.2019	ÇARŞAMBA	GÜL BÖREĞİ	KÖY PEYNİRİ	TEREYAĞI	BAL	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	450	MEYVE	80
23.05.2019	PERŞEMBE	TOST			REÇEL	LİMONATA	455	FINDIKLI KURABIYE	250
24.05.2019	CUMA	YAĞLI REÇELLİ EKMEK			MEYVE	SÜT	438	KISIR	230
27.05.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	KÖY PEYNİRİ	SIYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	NANE LİMON	480	ANNE KEKİ	250
28.05.2019	SALI	SADE POĞAÇA	KAŞAR PEYNİR	DOMATES	SALATALIK	ADA ÇAYI	465	PRENSES TATLISI	150
29.05.2019	ÇARŞAMBA	PATATESLİ YUMURTA	ÖRGÜ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ELMA ÇAYI	470	MEYVE	80
30.05.2019	PERŞEMBE	PIŞI		BEYAZ PEYNİR	BAL	LİMONATA	480	ŞEKER KURABIYE	250
31.05.2019	CUMA	PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ		DOMATES	SALATALIK	SÜT	467	MEYVE	80

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
EMRE YILDIRIM

