



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI ARALIK 2018 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ				4. YEMEK		5. YEMEK		
		KALORI		KALORI				KALORI		KALORI		KALORI	
3.12.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	ORMAN KEBABI	347	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
4.12.2018	AYRAN ÇORBA	124	PATATES MUSAKKA	375	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	PEYNİR TATLISI	336	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
5.12.2018	DOMATES ÇORBA	115	PİLİÇ BAGET	350	MAKARNA	258	SEBZELİ PİLAV	328	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
6.12.2018	TAVUK ÇORBA	138	KARNABAĞAR GRATEN	273	GÜL BÖREĞİ	312	MAKARNA	258	MOZAIK PASTA	250	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
7.12.2018	TARHANA ÇORBA	121	MİTİTE KÖFTE	427	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	VIŞNE KOMPOSTO	177	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
10.12.2018	YÜZÜK ÇORBA	118	NOHUT YEMEĞİ	305	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	KEMALPAŞA	300	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
11.12.2018	BROKOLİ ÇORBA	115	MACAR GULAŞ	348	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	PRENSE S TATLISI	270	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
12.12.2018	BULGUR ÇORBA	112	ÇİTİR PİLİÇ	380	FIRIN PATATES	300	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
13.12.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	SEBZE TÜRLÜ	242	SU BÖREĞİ	310	MAKARNA	258	ELMALI PROFİTEROL	250	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
14.12.2018	ATOM ÇORBA	175	GARNİTÜRLÜ ÇANAK KÖFTE	350	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	305	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
17.12.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	PÜRELİ ROSTO KÖFTE		PİRİNÇ PİLAVI	300	MAKARNA	258	FINDIKPARE	310			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
18.12.2018	DOMATES ÇORBA	115	BEŞAMEL SOSLU TAVUKLU FIRIN TÜRLÜ	311	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	ÜZÜM HOŞAFI	150	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
19.12.2018	ŞİFA ÇORBA	155	ŞUKURİYE	372	EZOĞELİN PİLAVI	310	ERİŞTE	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
20.12.2018	ROMEN ÇORBA	180	EKŞİLİ PIRASA YEMEĞİ	256	MİLFÖY BÖREĞİ	320	MAKARNA	258	KADAYIFLI MUHALLEBİ	280	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
21.12.2018			TOMBİK PİLİÇ DÖNER MENÜ (TOMBİK EKMEK ARASI PİLİÇ DÖNER+PATATES KIZARTMASI+AYRAN)									855	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
24.12.2018	DÜĞÜN ÇORBA	168	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	320	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	CEVİZLİ SARAY SARMA	330	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
25.12.2018	YAYLA ÇORBA	124	PATLIÇAN MUSAKKA	399	MAKARNA	258	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	305	SUPANGLE	280	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
26.12.2018	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	117	PİLİÇ FAJİTA	360	ELMA DİLİM PATATES	310	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
27.12.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	İSPANAK YEMEĞİ	256	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	312	KIBRIS TATLISI	353	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
28.12.2018	KÖYLÜ ÇORBA	131	SULTAN KEBABI	370	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
31.12.2018	YAYLA ÇORBA	124	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	310	MİLFÖY BÖREĞİ	320	MAKARNA	258	VIŞNE KOMPOSTO	177	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
H. EMRE YILDIRIM



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI ARALIK 2018 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						KALORİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KALORİ
3.12.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	REÇEL	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	523	ÇİKOLATALI KUP	180
4.12.2018	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	455	FINDIKLI KEK	260
5.12.2018	ÇARŞAMBA	YUMURTALI EKMEK	ÇEÇİL PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	FINDIK KREMASI	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	480	MEYVE	80
6.12.2018	PERŞEMBE	SANDVIÇ				LİMONATA	420	MOZAIK PASTA	280
7.12.2018	CUMA	YAĞLI BALLI EKMEK			CEVİZ	SÜT	480	SÜRPRİZ KURABIYE	310
10.12.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ELMA ÇAYI	525	ÇİKOLATALI TOPLAR	240
11.12.2018	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	457	CEVİZLİ KEK	260
12.12.2018	ÇARŞAMBA	PATATES KIZARTMASI	TOPİ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	NANE LİMON	480	MEYVE	80
13.12.2018	PERŞEMBE	SİMİT			ÜÇGEN PEYNİR	ÇAY	420	ELMALI PROFİTEROL	250
14.12.2018	CUMA	ÇİKOLATALI EKMEK			KURU MEYVE	SÜT	490	MANTI	290
17.12.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	ÖRGÜ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	527	ISLAK KEK	280
18.12.2018	SALI	SADE POĞAÇA	TOPİ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	452	SÜRPRİZ KURABIYE	310
19.12.2018	ÇARŞAMBA	KREM PEYNİRLİ OMLET			HAVUÇ	NANE LİMON	410	MEYVE	80
20.12.2018	PERŞEMBE	SANDVIÇ				PORTAKAL SUYU	420	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	320
21.12.2018	CUMA	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK			FINDIK	SÜT	495	MİLFÖY BÖREĞİ	360
24.12.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI	525	ÇİKOLATALI KUP	180
25.12.2018	SALI	SADE POĞAÇA	DİL PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	455	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	270
26.12.2018	ÇARŞAMBA	TOST		YEŞİL ZEYTİN	HAVUÇ	TARÇINLI PORTAKALLI ÇAY	410	MEYVE	80
27.12.2018	PERŞEMBE	GÖZLEME			HAVUÇ	LİMONATA	480	ÇİKOLATALI TOPLAR	250
28.12.2018	CUMA	TEREYAĞLI REÇELLİ EKMEK			KURU MEYVE	SÜT	475	MANTI	290
31.12.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	TOPİ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	AYVALI IHLAMUR	425	ANNE KEKİ	270

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
EMRE YILDIRIM

