



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2019 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						KALORİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KALORİ
4.03.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ELMA ÇAYI	523	ÇİKOLATA SOSLU KEK	250
5.03.2019	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	435	ŞEKERLİ KURABIYE	270
6.03.2019	ÇARŞAMBA	YUMURTALI PEYNİRLİ SEBZELİ EKMEK		YEŞİL ZEYTİN	VIŞNE REÇELİ	NANE LİMON	325	MEYVE	80
7.03.2019	PERŞEMBE	GÜL BÖREĞİ		KÖY PEYNİRİ	DOMATES -SALATALIK	TARÇINLI PORTAKAL ÇAY	405	ANNE KEKİ	235
8.03.2019	CUMA	SİMİT			ÜÇGEN PEYNİR	ÇAY	455	MEYVE	80
11.03.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	DİL PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	520	MEYVELİ KEK	235
12.03.2019	SALI	SADE POĞAÇA	SİYAH ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	AYVALI IHLAMUR	446	MEYVE	80
13.03.2019	ÇARŞAMBA	PATATESLİ YUMURTA		KAŞAR PEYNİRİ	FINDIK KREMASI	NANE LİMON	470	ÇİKOLATA TOLARI	220
14.03.2019	PERŞEMBE	KALEM BÖREK		DOMATES-SALATALIK	REÇEL	KUŞBURNU	467	ISLAK KURABIYE	280
15.03.2019	CUMA	ÇİKOLATA EKMEK			MEYVE	SÜT	438	MEYVE	80
18.03.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	KÖY PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ELMA ÇAYI	525	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	238
19.03.2019	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	ÇİLEK REÇELİ	IHLAMUR	445	MEYVE	80
20.03.2019	ÇARŞAMBA	PEYNİRLİ PİŞİ			DOMATES-SALATALIK	ÇAY	480	MOZAİK PASTA	250
21.03.2019	PERŞEMBE	FIRIN PATATES		KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	BÖĞÜRTLEN ÇAY	442	TİRAMİSU	338
22.03.2019	CUMA	MİLFÖY BÖREĞİ		ÖRGÜ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	SÜT	498	MEYVE	80
25.03.2019	PAZARTESİ	YUMURTA	ÖRGÜ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	525	HAVUÇLU KEK	210
26.03.2019	SALI	SADE POĞAÇA	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	AYVALI IHLAMUR	445	MEYVE	80
27.03.2019	ÇARŞAMBA	PANKEK		BAL	MUZ	SÜT	480	BONİBONLU KURABIYE	250
28.03.2019	PERŞEMBE	GÜL BÖREĞİ		DİL PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	KUŞBURNU	408	SOSLU PASTA	220
29.03.2019	CUMA	SANDVIÇ			LİMONATA		406	MEYVE	80

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
EMRE YILDIRIM



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2019 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ				4. YEMEK		5. YEMEK			
	KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI			
4.03.2019	BROKOLİ ÇORBA	115	TAS KEBABI	348	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	SUPANGLE	250	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
5.03.2019	MERCİMEK ÇORBASI	163	PATATES MUSAKKA	360	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	HAŞHAŞLI REVANİ	335	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
6.03.2019	DOMATES ÇORBA	110	KADINBUDU KÖFTE	385	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	262	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
7.03.2019	TAVUK ÇORBA	138	TAZE FASULYE	295	FIRIN MAKARNA	358	PIRINÇ PİLAVI	336	SARAY SARMASI	280	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
8.03.2019	ŞEHİRİYE ÇORBA	106	PİLİÇ PAŞA KEBABI		410	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI		
11.03.2019	AYRAN ÇORBA	124	NOHUT YEMEĞİ	308	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	BAKLAVA	380	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
12.03.2019	EZOĞELİN ÇORBA	172	ORMAN KEBABI	347	BULGUR PİLAVI	300	ERİŞTE	258	SÜRPRİZ KURABİYE	300	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
13.03.2019	TARHANA ÇORBA	121	KREMALI PİLİÇ	340	MAKARNA	258	ÇERKEZ PİLAVI	320	İRMİK HELVASI	335	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
14.03.2019	DÜĞÜN ÇORBA	168	KARNABAHAAR GRATEN	280	SPAGETTİ	258	GÜL BÖREĞİ	262	MEYVE SALATASI	120	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
15.03.2019	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	104	EKMEK ARASI KÖFTE		450	PATATES	300	AYRAN	67				SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
18.03.2019	BUĞDAY ÇORBA	105	ÇANAKKALE ZAFERİ VE ŞEHİTLERİ ANMA GÜNÜ				EKMEK	145	ÜZÜM HOŞAFI	185				SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
19.03.2019	MİNSTRONE ÇORBA	106	PÜRELİ ROSTO KÖFTE		370	MAKARNA	258	KEMALPAŞA TATLISI	300	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI		
20.03.2019	ŞEHİRİYE ÇORBA	106	ÇITIR PİLİÇ	402	DOMATESLİ PİRINÇ PİLAVI	337	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
21.03.2019	TAVUK SUYU ÇORBA	108	İSPANAK SUFLE	255	MAKARNA	258	MİLFÖY BÖREĞİ	360	TİRAMİSU	338	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
22.03.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM		320	MANTI	300	MEYVE SUYU - AYRAN	98-67				SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
25.03.2019	YAYLA ÇORBA	124	KURU FASULYE	298	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	PEYNİR TATLISI	336	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
26.03.2019	DOMATES ÇORBA	104	BİR SOTE	385	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	VIŞNE KOMPOSTO	177	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
27.03.2019	YÜZÜK ÇORBA	120	PİLİÇ PİRZOLA	368	PIRINÇ PİLAVI	336	SPAGETTİ	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
28.03.2019	ANNEM ÇORBA	135	KIŞ TÜRLÜSÜ	305	GÜL BÖREĞİ	262	MAKARNA	258	MİLFÖY PASTA	270	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
29.03.2019	MERCİMEK ÇORBA	163	HAMBURGER MENÜ (BURGER&PATATES)				650	MEYVE SUYU	98					SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
H. EMRE YILDIRIM