



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2019 YEMEK MENÜSÜ

1. YEMEK

2. YEMEK

SEÇMELİ 3. YEMEK

SEÇMELİ 4. YEMEK

SEÇMELİ 5. YEMEK

1. YEMEK		KALORİ	2. YEMEK		KALORİ	SEÇMELİ 3. YEMEK			KALORİ	SEÇMELİ 4. YEMEK		SEÇMELİ 5. YEMEK	
1.3.2019	ŞEHRİYE ÇORBASI	106	HASANPAŞA KÖFTE	280	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
4.3.2019	SEBZE ÇORBASI	104	ETLİ NOHUT	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
5.3.2019	YOĞURT ÇORBASI	124	ROSTO KÖFTE	350	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
6.3.2019	DÜĞÜN ÇORBASI	168	ETLİ PATATES	358	PİRİNÇ PİLAVI	336	ERİŞTE	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
7.3.2019	BROKOLİ ÇORBASI	115	TAVUK SARMA	350	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
8.3.2019	MERCİMEK ÇORBASI	163	PİZZA + ETLİ BEZELYE	458 + 334	PİRİNÇ PİLAVI			336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
11.3.2019	OSMANLI ÇORBASI	124	IZGARA KÖFTE	270	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
12.3.2019	YAYLA ÇORBASI	115	ETLİ KURU FASULYE	325	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
13.3.2019	EZOĞELİN ÇORBASI	172	KARIŞIK SARMA	270	ERİŞTE			258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
14.3.2019	DOMATES ÇORBASI	114,8	ET DÖNER	492	PİRİNÇ PİLAVI			336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
15.3.2019	ŞEHRİYE ÇORBASI	106	BALIK	448	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
18.3.2019	BULGUR ÇORBASI	122,3	SOSLU KÖFTE	344	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
19.3.2019	MERCİMEK ÇORBASI	180	YUMURTALI İSPANAK	325	BÖREK	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
20.3.2019	DÜĞÜN ÇORBASI	168	TAZE FASULYE	392	PİRİNÇ PİLAVI	336	FIRIN MAKARNA	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
21.3.2019	DOMATES ÇORBASI	114,8	TAVUK KAVURMA	343	MAKARNA	258	BULGUR PİLAV	300	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
22.3.2019	KREMALI MANTAR ÇORBASI	121	PÜRELİ ET SOTE	400	PİRİNÇ PİLAVI	258	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
25.3.2019	KÖYLÜ ÇORBASI	131	HAMBURGER	270	KUSKUS	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
26.3.2019	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	106	ETLİ NOHUT	272	MAKARNA	258	BÖREK	262	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
27.3.2019	DOMATES ÇORBASI	114,8	TAVUK DÖNER	392	PİRİNÇ PİLAVI			336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
28.3.2019	EZOĞELİN ÇORBASI	124	SEBZELİ TÜRLÜ	305	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
29.3.2019	KEREVİZ ÇORBASI	102	TAS KEBABI	306	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK

BERRA NUR KONUK  
GIDA MÜHENDİSİ

ENVER İSTİF  
OKUL MÜDÜRÜ



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2019 KAHVALTI MENÜSÜ

1.3.2019	CUMA	SANDVİÇ	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE
----------	------	---------	--------------	-------------------	--------	-----	-----	-------

4.3.2019	PAZARTESİ	SİMİT	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	MEYVE
5.3.2019	SALI	SUCUK KIZARTMASI	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	IHLAMUR	TATLI KURABİYE
6.3.2019	ÇARŞAMBA	TOST	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE
7.3.2019	PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	ÇATAL
8.3.2019	CUMA	PATATES KIZARTMASI	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	ADA ÇAYI	MEYVE

11.3.2019	PAZARTESİ	POĞAÇA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	MEYVE
12.3.2019	SALI	MENEMEN	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	PUDİNG
13.3.2019	ÇARŞAMBA	KALEM BÖREĞİ	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	MEYVE
14.3.2019	PERŞEMBE	YUMURTALI PATATES	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	ÇEREZ
15.3.2019	CUMA	SANDVİÇ	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	ÇAY	MEYVE

18.3.2019	PAZARTESİ	AÇMA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	SÜT	MEYVE
19.3.2019	SALI	YUMURTALI PATATES	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	TATLI KURABİYE
20.3.2019	ÇARŞAMBA	TOST	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	MEYVE
21.3.2019	PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ADA ÇAYI	ÇUBUK
22.3.2019	CUMA	PİŞİ	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	ÇAY	MEYVE

25.3.2019	PAZARTESİ	SİMİT	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE
26.3.2019	SALI	PATATES KIZARTMASI	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	KEK
27.3.2019	ÇARŞAMBA	KALEM BÖREĞİ	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	SÜT	MEYVE
28.3.2019	PERŞEMBE	OMLET	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	TUZLU KURABİYE
29.3.2019	PERŞEMBE	SANDVİÇ	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	ÇAY	MEYVE