



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2020 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						İKİNDİ ARA ÖĞÜN
2.03.2020	PAZARTESİ	YUMURTA HAŞLAMA	BEYAZ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	POĞAÇA
3.03.2020	SALI	PANKEK	KAŞAR PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	FINDIK EZME	KAKAOLU SÜT	HAVUÇLU KEK
4.03.2020	ÇARŞAMBA	PATATESLİ YUMURTA	TOPİ PEYNİR	SALATALIK DİLİMLERİ	TAHİN PEKMEZ	BİTKİ ÇAYI	PUDİNG
5.03.2020	PERŞEMBE	TEREYAĞLI OMLET	ÇEÇİL	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	ÇAY	UN KURABİYESİ
6.03.2020	CUMA	ÇİKOLATALI EKMEK	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HAVUÇ	SÜT	MEYVE SALATASI
9.03.2020	PAZARTESİ	YUMURTA HAŞLAMA	BEYAZ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	PUDİNG
10.03.2020	SALI	PATATES KIZARTMA	TOPİ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	FINDIK EZME	SÜT	MEYVELİ KEK
11.03.2020	ÇARŞAMBA	BÖREK	KAŞAR PEYNİR	HAVUÇ DİLİMLERİ	BAL	KAKAOLU SÜT	AÇMA
12.03.2020	PERŞEMBE	SUCUKLU YUMURTA	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	BİTKİ ÇAYI	SUSAMLI KURABİYE
13.03.2020	CUMA	SİMİT	ÜÇGEN PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	REÇEL	SÜT	ISLAK KEK
16.03.2020	PAZARTESİ	YUMURTA HAŞLAMA	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BİTKİ ÇAYI	KAKAOLU KEK
17.03.2020	SALI	POĞAÇA	KAŞAR PEYNİR	HAVUÇ DİLİMLERİ	FINDIK EZME	KAKAOLU SÜT	PUDİNG
18.03.2020	ÇARŞAMBA	PİŞİ	KREM PEYNİR	TEREYAĞ	BAL	ÇAY	SÜPRİZ KURABİYE
19.03.2020	PERŞEMBE	PATATES TAVA	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	REÇEL	SÜT	EV YAIMI POĞAÇA
20.03.2020	CUMA	SAHAN YUMURTA	TOPİ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	MEYVE	ÇAY	MOZAİK PASTA
23.03.2020	PAZARTESİ	YUMURTA HAŞLAMA	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BİTKİ ÇAYI	ISLAK KURABİYE
24.03.2020	SALI	PANKEK	KAŞAR PEYNİR	HAVUÇ DİLİMLERİ	FINDIK EZME	SÜT	PUDİNG
25.03.2020	ÇARŞAMBA	OMLET	ÜÇGEN PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	ÇAY	FINDIKLI KEK
26.03.2020	PERŞEMBE	PİŞİ	KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	REÇEL	KAKAOLU SÜT	POĞAÇA
27.03.2020	CUMA	MENEMEN	BEYAZ PEYNİR	TEREYAĞ	BAL	SÜT	KAKAOLU KURABİYE
30.03.2020	PAZARTESİ	YUMURTA HAŞLAMA	ÇEÇİL PEYNİR	DOLMATES/SALATALIK	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	TAHİNLİ KURABİYE
31.03.2020	CUMA	TOST	HAVUÇ DİLİMLERİ	SİYAH ZEYTİN	REÇEL	KAKAOLU SÜT	AÇMA

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
GÜLŞAH TUNCA EREN

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
EMRE YILDIRIM



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2020 YEMEK MENÜSÜ

	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ				4. YEMEK		5. YEMEK			
		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		
2.03.2020	KRATONLU TARHANA ÇORBA	165	TEREAĞLI MANTI	395	ZY.TAZE FASÜLYE				264	MEYVE	100	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
3.03.2020	EZOĞELİN ÇORBA	172	PİLİÇ KÜLBASTI	340	SEBZELİ PİLAV	330	SPAGETTİ	258	KIBRIS TATLISI	330	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
4.03.2020	TAVUKSUYU ÇORBA	138	GEM.USULÜ NOHUT	308	ŞEH.PİLAV	336	PEYNİRLİ MAKARNA	260	MEYVE	100	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
5.03.2020	MERCİMEK ÇORBA	163	MEVSİM TÜRLÜ	310	GÜL BÖREĞİ	310	NAP.SOSLU MAKARNA	372	KEMALPAŞA	350	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
6.03.2020	SEBZE ÇORBA	152	ŞEFİN KÖFTE	350	BULGUR PİLAVI	254	ERİŞTE KAVURMA	258	VİŞNE KOMPOSTO	150	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
9.03.2020	NANELİ YOĞURT ÇORBA	155	ÇÖKERTMA KEBABI	387	MAKARNA	258	ŞEH. PİLAV	336	MEYVE	100	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
10.03.2020	MERCİMEK ÇORBA	163	DOMATESLİ İSPANAK	345	KIYMALI BÖREK	315	NAP.SOSLU MAKARNA	272	GÖKKUŞAĞI PUDİNG	233	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
11.03.2020	MANTAR ÇORBA	151	ÇITIR PİLİÇ	364	SOSLU MAKARNA	272	ŞEH. PİLAV	336	MEYVE	100	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
12.03.2020	EZOĞELİN ÇORBA	172	PATATES MUSAKKA	360	BULGUR PİLAVI	254	PEYNİRLİ MAKARNA	260	TRAMİŞU	339	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
13.03.2020	DOM.ŞEH.ÇORBA	157	KURU KÖFTE+PATATES KIZARTMA	335	MISIRLI PİLAVI	332	MAKARNA	258	AYRAN	70			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
16.03.2020	TARHANA ÇORBA	155	ET HAŞLAMA	427	BULGUR PİLAVI	254	NAP.SOSLU MAKARNA	272	MEYVE	100	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
17.03.2020	EZOĞELİN ÇORBA	172	KREMLİ PİLİÇ SOTE	347	PEYNİRLİ MAKARNA	265	NOHUTLU PİLAV	310	TRALIÇE	345	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
18.03.2020	ŞAFAK ÇORBA	145	SUCUKLU KURU FASÜLYE	326	ŞEH.PİLAV	336	SOSLU MAKARNA	272	MEYVE	100	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
19.03.2020	MERCİMEK ÇORBA	163	ETLİ BEZELYE	334	PUF BÖREĞİ	330	PİRİNÇ PİLAVI	336	SUPANGLE	315	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
20.03.2020	DOMATES ÇORBA	160	HAMBURGER MENÜ(ET BURGER+PATATES KIZARTMASI+MAKARNA+AYRAN									1170	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
23.03.2020	EZOĞELİN ÇORBA	172	ÇITIR BALIK	352	NAP.SOS. MAKARNA	272	SEBZELİ PİLAV	320	İRMİK HELVA	330			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
24.03.2020	TUTMAÇ ÇORBA	167	PATLICAN MUSAKKA	385	BULGUR PİLAVI	254	PEYNİRLİ MAKARNA	260	MEYVE	100	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
25.03.2020	DOM.ŞEHRİYE ÇORBA	157	SEBZELİ PİLİÇ KAVURMA	347	EZOĞELİN PİLAVI	265	FIRIN MAKARNA	315	KABURABASTI	414	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
26.03.2020	MERCİMEK ÇORBA	163	KARIŞIK DOLMA	355	MAKARNA	258	ISP.GÜL BÖREĞİ	310	KOMPOSTO	150	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
27.03.2020	KRATONLU DOMATES ÇORBA	165	ET DÖNER	405	PATATES KIZARTMA	310	ŞEH.PİLAV	336	AYRAN	70			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	
30.03.2020	TARHANA ÇORBA	155	PİZZA+PATATES KIZARTMA+MAKARNA				950	MEYVE SUYU	255	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI		
31.03.2020	MERCİMEK ÇORBA	163	KIYMALI KARNABAHAH	230	PAT.TEPSİ BÖREĞİ	310	MAKARNA	258	TULUMBA TATLISI	350	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI	

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
GÜLŞAH TUNCA EREN

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
H. EMRE YILDIRIM