



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	1. ÇEŞİT		2. ÇEŞİT		SEÇMELİ 3. ÇEŞİT		SEÇMELİ 4. ÇEŞİT	
	ÇORBA	KALORİ	ANA YEMEK	KALORİ	YARDIMCI YEMEK	KALORİ	SALATBAR	
2.3.2020	YOĞURT ÇORBA	116	PATATES OTURTMA	360	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	TATLI
3.3.2020	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	PÜRELİ ET SOTE	400	BULGUR PİLAVI	300	SALATBAR	MEYVE
4.3.2020	BROKOLİ ÇORBASI	115	NOHUT	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	TATLI
5.3.2020	DOMATES ÇORBASI	114,8	TAVUK DÖNER	392	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	MEYVE
6.3.2020	EZOĞELİN ÇORBA	172	İZMİR KÖFTE	341	MAKARNA	258	SALATBAR	TATLI
9.3.2020	TARHANA ÇORBA	121	ETLİ BEZELYE	344	MAKARNA	258	SALATBAR	TATLI
10.3.2020	KÖYLÜ ÇORBASI	131	MANTARLI ET SOTE	376	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	MEYVE
11.3.2020	DOMATES ÇORBASI	114,8	TAVUK BİFTEK	354	BULGUR PİLAVI	300	SALATBAR	TATLI
12.3.2020	YOĞURT ÇORBASI	116	ETLİ TÜRLÜ	350	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	MEYVE
13.3.2020	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	MİSKET KÖFTE	330	MAKARNA	258	SALATBAR	TATLI
16.3.2020	MERCİMEK ÇORBASI	163	PAZI SARMA	323	BÖREK	312	SALATBAR	TATLI
17.3.2020	BUĞDAY ÇORBASI	101	ET DÖNER	492	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	MEYVE
18.3.2020	DÜĞÜN ÇORBASI	168	KURU FASULYE	310	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	TATLI
19.3.2020	DOMATES ÇORBASI	114,8	PİLİÇ BAGET	351	BULGUR PİLAVI	300	SALATBAR	MEYVE
20.3.2020	KIYMALI İSPANAK ÇORBASI	117	ROSTO KÖFTE	360	MAKARNA	258	SALATBAR	TATLI
23.3.2020	OSMANLI ÇORBASI	122,4	MEVSİM TÜRLÜ	305	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	TATLI
24.3.2020	MERCİMEK ÇORBASI	168	ORMAN KEBABI	266	BÖREK	312	SALATBAR	MEYVE
25.3.2020	DOMATES ÇORBASI	163	PİLİÇ SARMA	350	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	TATLI
26.3.2020	EZOĞELİN ÇORBASI	172	BEŞAMEL SOSLU KIY. KARNABAHAHAR	292	MAKARNA	258	SALATBAR	MEYVE
27.3.2020	TUTMAÇ ÇORBA	143	DİZME KÖFTE	350	BULGUR PİLAVI	300	SALATBAR	TATLI
23.3.2020	MERCİMEK ÇORBASI	168	DOMATESLİ TAZE FASULYE	264	FIRIN MAKARNA	258	SALATBAR	TATLI
24.3.2020	DOMATES ÇORBASI	114,8	MACAR GULAŞ	395	PİRİNÇ PİLAVI	336	SALATBAR	MEYVE

GIDA MÜHENDİSİ
BERRA NUR KARAHAN

OKUL MÜDÜRÜ
ENVER İSTİF



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART KAHVALTI MENÜSÜ

2.3.2020	PAZARTESİ	SİMİT	ÇEÇİL PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	KAKAOLU SÜT	MEYVE
3.3.2020	SALI	OMLET	BURGU PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	SÜTLÜ MUHALLEBİ
4.3.2020	ÇARŞAMBA	TOST	TOP PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE
5.3.2020	PERŞEMBE	PATATES KIZARTMASI	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ADA ÇAYI	SUSAMLI ÇUBUK
6.3.2020	CUMA	PİŞİ	BURGU PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	MEYVE

9.3.2020	PAZARTESİ	POĞAÇA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	MEYVE
10.3.2020	SALI	YUMURTALI PATATES	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	SÜT	KEK
11.3.2020	ÇARŞAMBA	SANDVIÇ	TOP PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	ÇAY	MEYVE
12.3.2020	PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA	TOP PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	TUZLU KURABIYE
13.3.2020	CUMA	ÇİKOLATALI EKMEK	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	MEYVE

16.3.2020	PAZARTESİ	ÇITIR BÖREK	ÇEÇİL PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK KREMASI	KAKAOLU SÜT	MEYVE
17.3.2020	SALI	PATATES KIZARTMASI	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	PUDİNG
18.3.2020	ÇARŞAMBA	PİŞİ	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE
19.3.2020	PERŞEMBE	OMLET	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ADA ÇAYI	MİNİ POĞAÇA
20.3.2020	CUMA	TOST	TOP PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	MEYVE

23.3.2020	PAZARTESİ	AÇMA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK KREMASI	SÜT	MEYVE
24.3.2020	SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	ÇEÇİL PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	ÇİKOLATALI KURABIYE
25.3.2020	ÇARŞAMBA	SANDVIÇ	TOP PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	KAKAOLU SÜT	MEYVE
26.3.2020	PERŞEMBE	MENEMEN	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ADA ÇAYI	ÇATAL
27.3.2020	CUMA	ÇİKOLATALI EKMEK	BURGU PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	MEYVE

30.3.2020	PAZARTESİ	POĞAÇA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK KREMASI	SÜT	MEYVE
31.3.2020	SALI	OMLET	ÇEÇİL PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	BİSKÜVİLİ PASTA