



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI EKİM 2018 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						KALORİ	İKİNCİ ARA ÖĞÜN	KALORİ
1.10.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	545	MUZLU KUP	380
2.10.2018	SALI	SADE POĞAÇA	TOPI PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	REÇEL	ÇİKOLATALI SÜT	448	ÇİKOLATALI KEK&MEYVE	385
3.10.2018	ÇARŞAMBA	SALAMLİ YUMURTA	DİL PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	AYVALI IHLAMUR	355	BONİBONLU KURABIYE&ÇAY	375
4.10.2018	PERŞEMBE	PATATESLİ BÖREK	DOMATES	SALATALIK	FINDIK KREMASI	NANE LİMON	425	MUHALLEBİLİ KEMALPAŞA	280
5.10.2018	CUMA	YUMURTALI EKMEK	KÖY PEYNİRİ	TEREYAĞI	BAL	TARÇINLI PORTAKALLI ÇAY	455	GÜL BÖREĞİ&MEYVE	480
8.10.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	KAŞAR PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI	523	ÇİLEKLİ PUDİNG	130
9.10.2018	SALI	OTLU POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	SÜT	435	ISLAK KURABIYE & MEYVE	380
10.10.2018	ÇARŞAMBA	MENEMEN	KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	VIŞNE REÇELİ	LİMONATA	325	LİMONLU KEK & MEYVE ÇAYI	395
11.10.2018	PERŞEMBE	BEYAZ PEYNİRLİ TOST	MAYDANOZ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	IHLAMUR	398	SULTAN SARMASI	205
12.10.2018	CUMA	KALEM BÖREK	SİYAH ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	ÇAY	468	KALEM BÖREK&MEYVE	180
15.10.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	548	MUZLU PUDİNG	130
16.10.2018	SALI	POĞAÇA	TOPI PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	ÇİKOLATALI SÜT	446	BADEMLİ KEK & ÇİKOLATALI SÜT	390
17.10.2018	ÇARŞAMBA	PATATESLİ YUMURTA	ÖRGÜ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	ÇİLEK REÇELİ	NANE LİMON	456	KURABIYE & MEYVE	320
18.10.2018	PERŞEMBE	YUMURTALI EKMEK	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	AYVALI IHLAMUR	467	JÖLELİ İRMİK TATLISI	250
19.10.2018	CUMA	GÜL BÖREĞİ	YEŞİL ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	ÇAY	690	PAŞA LOKUMU	137
22.10.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI	548	KAKAOLU PUDİNG	130
23.10.2018	SALI	PATATESLİ POĞAÇA	BEYAZ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	SÜT	416	HAVUÇLU KEK & MEYVE ÇAYI	378
24.10.2018	ÇARŞAMBA	TEREYAĞLI YUMURTA	KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	VIŞNE REÇELİ	IHLAMUR	418	PİZZA & MEYVE SUYU	375
25.10.2018	PERŞEMBE	KARIŞIK TOST	EKŞİMEN	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	LİMONATA	442	VIŞNELİ BROWNİ	310
26.10.2018	CUMA	PEYNİRLİ BÖREK	SİYAH ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	KIRMIZI MEYVE ÇAYI	601	İRMİK HELVASI	266
29.10.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	548	GÖKKUŞAĞI TATLI	145
30.10.2018	SALI	SADE POĞAÇA	KÖY PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	ÇİKOLATALI SÜT	431	KAKAOLU KEK & MEYVE ÇAYI	389
31.10.2018	ÇARŞAMBA	MİLFÖY BÖREĞİ	DEREOTU	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	AYVALI IHLAMUR	455	PRENSES TATLISI	270

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
EMRE YILDIRIM







## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI EKİM 2018 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ			4. YEMEK		5. YEMEK			
		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI	
1.10.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	ORMAN KEBABI	345	MAKARNA	258	ŞEHRİYELİ BULGUR	303	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
2.10.2018	YAYLA ÇORBA	124	PATLICAN MUSAKKA	399	PİRİNÇ PİLAVI	336	ERİŞTE	258	REVAİNİ	335	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
3.10.2018	ŞEHRİYE ÇORBA	106	PİLİÇ SARMA	350	MAKARNA	258	PATATES	310	ÇİLEKLİ KUP	120	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
4.10.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	KARNABAĞAR GRATEN	373	GÜL BÖREĞİ	262	SPAGETTİ	258	MUHALLEBİLİ KEMALPAŞA	280	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
5.10.2018	TAVUK SUYU ÇORBA	138	İZMİR KÖFTE	341	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
8.10.2018	BROKOLİ ÇORBA	115	ETLİ NOHUT	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ŞEKERPAZE	420	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
9.10.2018	TUTMAÇ ÇORBA	143	BAHÇIVAN KEBABI	346	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
10.10.2018	TARHANA ÇORBA	121	PİLİÇ ŞİŞ	343	CEVİZLİ ERİŞTE	260	ÇERKEZ PİLAVI	345	MUZLU PUDİNG	120	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
11.10.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	KARIŞIK DOLMA	256	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	262	SULTAN SARMASI	205	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
12.10.2018	DOMATES ÇORBA	115	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	360	MAKARNA	258	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
15.10.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	SAMANYOLU KEBABI	352	MAKARNA	258	MELEK PİLAVI	345	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
16.10.2018	YOĞURT ÇORBASI	124	KIYMALI FIRIN PATATES	360	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	KALBURABASTI	414	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
17.10.2018	ISPANAK ÇORBA	117	ÇİTİR TAVUK	380	ERİŞTE	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ELMA KOMPOSTO	182	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
18.10.2018	ROMEN ÇORBA	178	DOMATESLİ TAZE FASÜLYE	264	GÜL BÖREĞİ	362	FIRIN MAKARNA	335	JÖLELİ İRMİK TATLISI	250	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
19.10.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	ET DÖNER	492	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	AYRAN	67			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
22.10.2018	YAYLA ÇORBA	124	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	336	MİLFÖY BÖREĞİ	360	MAKARNA	258	PEYNİR TATLISI	336	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
23.10.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	TAŞ KEBABI	348	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
24.10.2018	TOYGA ÇORBA	113	PİLİÇ SOTE	367	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	ÇİKOLATALI PUDİNG	120	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
25.10.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	ISPANAK YEMEĞİ	216	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	362	VIŞNELİ BROWNİ	310	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
26.10.2018	TARHANA ÇORBA	121	EKŞİLİ KÖFTE	337	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
29.10.2018	AYRAN ÇORBA	124	GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE	287	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	KEMALPAŞA	265	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
30.10.2018	DOMATES ÇORBASI	115	SAKSI KEBABI	371	MAKARNA	258	ŞEHRİRLİ BULGUR	303	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
31.10.2018	HAVUÇ ÇORBA	118	PİLİÇ BAGET	351	PATATES	310	FIRIN MAKARNA	335	PRENSE S TATLISI	270	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
H. EMRE YILDIRIM