



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI EKİM 2018 KAHVALTI MENÜSÜ

1.11.2018	PERŞEMBE	OMLET	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	MEYVE
2.11.2018	CUMA	pıŖı	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	TUZLU KURABİYE

5.11.2018	PAZARTESİ	SUCUKLU YUMURTA	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	MEYVE
6.11.2018	SALI	SANDVİÇ	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	SÜT	PUDİNG
7.11.2018	ÇARŞAMBA	PATATES KIZARTMASI	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	IHLAMUR	MEYVE
8.11.2018	PERŞEMBE	KALEM BÖREĞİ	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	ÇATAL
9.11.2018	CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	MEYVE

12.11.2018	P.TESİ	POĐAÇA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	ÇAY	MEYVE
13.11.2018	SALI	YUMURTALI PATATES	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	IHLAMUR	TATLI KURABİYE
14.11.2018	ÇARŞAMBA	KALEM BÖREĞİ	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	MEYVE
15.11.2018	PERŞEMBE	OMLET	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	SUSAMLI ÇUBUK
16.11.2018	CUMA	PATATES KIZARTMASI	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE

19.11.2018	PAZARTESİ	AÇMA	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE
20.11.2018	SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	ÇAY	KEK
21.10.2018	ÇARŞAMBA	TOST	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR	MEYVE
22.11.2018	PERŞEMBE	YUMURTALI PATATES	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	ÇATAL
23.11.2018	CUMA	KOL BÖREĞİ	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	SÜT	MEYVE

26.11.2018	PAZARTESİ	SİMİT	KREM PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	ÇAY	MEYVE
27.11.2018	SALI	KOL BÖREĞİ	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	BAL	IHLAMUR	ÇEREZ
28.11.2018	ÇARŞAMBA	PATATES KIZARMASI	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	MEYVE
29.11.2018	PERŞEMBE	TOST	KAŞAR PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	REÇEL	ÇAY	PASTA
30.11.2018	CUMA	OMLET	BEYAZ PEYNİR	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	FINDIK EZMESİ	ÇAY	MEYVE

BERRA NUR KONUK  
GIDA MÜHENDİSİ

ENVER İSTİF  
OKUL MÜDÜRÜ



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI KASIM 2018 YEMEK MENÜSÜ

1. YEMEK		2. YEMEK		SEÇMELİ 3. YEMEK		SEÇMELİ 4. YEMEK		SEÇMELİ 5. YEMEK					
KALORİ		KALORİ		KALORİ		KALORİ							
1.11.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	172	NOHUT	367	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
2.11.2018	FAVA ÇORBASI	102	ETLİ BEZELYE	334	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
5.11.2018	MERCİMEK ÇORBASI	163	KARIŞIK SARMA	323	MAKARNA		258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK	
6.11.2018	YAYLA ÇORBASI	124	AVCI USULÜ PİLİÇ BİFTEK	350	BULGUR PİLAVI	300	ERİŞTE	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
7.11.2018	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	114,8	BEŞAMEL SOSLU SEBZE	254	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
8.11.2018	ŞEHRİYE ÇORBASI	122	SARAY KÖFTE	332	KUSKUS	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
9.11.2018	AYRAN AŞI ÇORBASI	101	BAHÇIVAN KEBABI PİZZA	346 458	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
12.11.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	106	HAMBURGER + KURU KÖFTE	350	MAKARNA		258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK	
13.11.2018	KREMALI SEBZE ÇORBASI	102	PATATES OTURTMA	360	KOL BÖREĞİ	194	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
14.11.2018	BULGUR ÇORBASI	80	TAVUK DÖNER		392	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK	
15.11.2018	MERCİMEK ÇORBASI	172	ISPANAK BUKETİ	220	FIRIN MAKARNA		258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK	
16.11.2018	YOĞURT ÇORBASI	124	PÜRELİ ET SOTE	400	PİRİNÇ PİLAVI	336	ERİŞTE	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
19.11.2018	KREMALI MANTAR ÇORBASI	180	AKÇAABAT KÖFTE	336	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
20.11.2018	MERCİMEK ÇORBASI	163	BEŞAMEL SOSLU KARNABAHAAR	200	KIYMALI MAKARNA	302	BÖREK	194	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
21.11.2018	TARHANA ÇORBASI	121	PİLİÇ BAGET	402	BULGUR PİLAVI	300	ERİŞTE	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
22.11.2018	DÜĞÜN ÇORBASI	168	ETLİ KURU FASULYE	325	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
23.11.2018	ŞEHRİYE ÇORBASI	122,3	ORMAN KEBABI		MAKARNA	258	BÖREK	194	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
26.11.2018	TAVUK SUYU ÇORBASI	138	HATAY USULÜ KÖFTE	340	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
27.11.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	172	SEBZE GRATEN	235	PİRİNÇ PİLAVI	492	FIRIN MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
28.11.2018	BROKOLİ ÇORBASI	115	PİLİÇ KAVURMA	343	ERİŞTE	258	BULGUR PİLAVI	300	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
29.11.2018	TERBİVELİ SEBZE ÇORBASI	110	ETLİ NOHUT	367	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
30.11.2018	KÖYLÜ ÇORBASI	131	ET DÖNER		492	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK	

BERRA NUR KONUK  
GIDA MÜHENDİSİ

ENVER İSTİF  
OKUL MÜDÜRÜ