



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI KASIM 2018 YEMEK MENÜSÜ



	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ				4. YEMEK		5. YEMEK		
		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI	
1.11.2018	BROKOLİ ÇORBA	115	PİLİÇ BAGET	351	MAKARNA	258	ELMA DİLİM PATATES	310	PRENSE TATLISI	270	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
2.11.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	KARNABAHAAR GRATEN	246	GÜL BÖREĞİ	262	MAKARNA	258	KREMALI REVANİ	343	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
5.11.2018	DÜĞÜN ÇORBASI	168	NOHUT YEMEĞİ	340	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ŞEKERPAZE	420	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
6.11.2018	BUĞDAY ÇORBA	155	PATATES DOM. BİBERLİ KÖFTE	340	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
7.11.2018	KÖYLÜ ÇORBA	131	PAŞA KEBABI	345	MELEK PİLAVI	340	MAKARNA	258	DAMLA SAKIZLI MUHALLEBİ	310	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
8.11.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	SEBZE TÜRLÜ	232	GÜL BÖREĞİ	262	MAKARNA	258	ISLAK KEK	287	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
9.11.2018	TARHANA ÇORBA	121	MACAR KEBABI	352	MAKARNA	258	EZOĞELİN PİLAV	340	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
12.11.2018	TAVUK ÇORBA	138	YUMURTALI İSPANAK	240	MAKARNA	258	GÜL BÖREĞİ	262	PEYNİR TATLISI	336	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
13.11.2018	YAYLA ÇORBA	124	SÖMBERİ YEMEĞİ	342	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
14.11.2018	DOMATES ÇORBA	115	ÇITIR PİLİÇ	380	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	VIŞNE KOMPOSTO	177	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
15.11.2018	YÜZÜK ÇORBA	118	PATATES OTURTMA	356	MAKARNA	258	MİLFÖY BÖREK	360	ÇİKOLATALI KUP	170	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
16.11.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	PIZZA	458	PATATES KIZARTMASI	310	MAKARNA	258	MEYVE SUYU	98	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
19.11.2018	AYRAN ÇORBA	124	BARBUNYA	300	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	KEMALPAŞA	300	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
20.11.2018	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	106	PİLİÇ ŞİNİTZEL	402	MAKARNA	258	PATATES KIZARTMASI	310	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
21.11.2018	SEBZE ÇORBA	102	ŞAKURİYE YEMEĞİ	338	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	YOĞURT TATLISI	365	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
22.11.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	BRÜKSEL LAHANALI KÖFTE	327	FIRIN MAKARNA	335	ERİŞTE	258	JÖLELİ İRMİK TATLISI	250	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
23.11.2018	ŞİFA ÇORBA	155	VENEDİK KEBABI	340	ÇERKEZ PİLAVI	340	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
26.11.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	360	MAKARNA	258	ŞEH. BULGUR PİLAVI	302	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
27.11.2018	TAVUK SUYU ÇORBA	138	PATLICAN MUSAKKA	356	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	PANNA COTTA	210	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
28.11.2018	DOMATES ÇORBA	115	PİLİÇ ŞİŞ	343	MAKARNA	258	ÇERKEZ PİLAVI	340	ÇİLEKLİ MUZLU KUP	200	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
29.11.2018	YOĞURT ÇORBA	124	KURU FASÜLYE	287	PIRINÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	KIBRIS TATLISI	353	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
30.11.2018	ATOM ÇORBA	175	BALIK KROKET	402	MAKARNA	258	PATATES KIZARTMASI	310	MEYVE SUYU	98			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
H. EMRE YILDIRIM



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI KASIM 2018 KAHVALTI MENÜSÜ



TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						KALORİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KALORİ
1.11.2018	PERŞEMBE	MENEMEN	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN		NANE LİMON	425	BONBONLU KURABIYE	370
2.11.2018	CUMA	MİLFÖY BÖREĞİ	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	TARÇINLI PORTAKALLI ÇAY	455	KREMLİ PASTA	300
5.11.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ELMA ÇAYI	523	MUZLU PUDİNG	120
6.11.2018	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	SÜT	435	BROWNİ	300
7.11.2018	ÇARŞAMBA	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	KREM PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	ÇİLEK RECELİ	LİMONATA	325	ÇİLEKLİ KURABIYE	310
8.11.2018	PERŞEMBE	PEYNİRLİ TOST	SİYAH ZEYTİN	TERE	HELVA	IHLAMUR	398	ISLAK KEK	280
9.11.2018	CUMA	OMLET	ÖRGÜ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ÇAY	468	MİLFÖY BÖREĞİ	260
12.11.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	TOPİ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	548	ÇİKOLATALI PUDİNG	130
13.11.2018	SALI	PEYNİRLİ POĞAÇA	SİYAH ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	ÇİKOLATALI SÜT	446	HAVUÇLU CEVİZLİ KEK	320
14.11.2018	ÇARŞAMBA	ISPANAKLI GÜL BÖREĞİ	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	NANE LİMON	500	ŞEKERLİ KURABIYE	300
15.11.2018	PERŞEMBE	PATATESLİ YUMURTA	KÖY PEYNİRİ	SİYAH ZEYTİN	VİŞNE RECELİ	AYVALI IHLAMUR	467	SÜRPRİZ TOPLAR	280
16.11.2018	CUMA	YUMURTALI EKMEK	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY	510	MANTI	290
19.11.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	TOPİ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ELMA ÇAYI	548	ÇİLEKLİ PUDİNG	120
20.11.2018	SALI	PATATESLİ POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	ÇİLEK RECELİ	SÜT	416	LİMONLU KEK	300
21.11.2018	ÇARŞAMBA	PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ	SİYAH ZEYTİN	DEREOTU	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR	500	DAMLALI ÇİKOLATALI KURABIYE	310
22.11.2018	PERŞEMBE	SALAMLİ YUMURTA	KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	LİMONATA	442	JÖLELİ İRMİK TATLISI	250
23.11.2018	CUMA	SİMİT	ÜÇGEN PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	KIRMIZI MEYVE ÇAYI	505	KISIR	250
26.11.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	TOPİ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	548	ANNE KEKİ	250
27.11.2018	SALI	SADE POĞAÇA	BURGU PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ÇAY	505	PANNA COTTA	180
28.11.2018	ÇARŞAMBA	MİLFÖY BÖREĞİ	KÖY PEYNİRİ	MAYDANOZ	VİŞNE RECELİ	NANE LİMON	480	SÜRPRİZ KURABIYE	310
29.11.2018	PERŞEMBE	KARIŞIK TOST	YEŞİL ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	ÇİKOLATALI SÜT	431	KIBRIS TATLISI	320
30.11.2018	CUMA	MENEMEN	ÖRGÜ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	AYVALI IHLAMUR	455	EV YAPIMI AÇMA	300

HAZIRLAYAN
GIDA MÜHENDİSİ
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN
OKUL MÜDÜRÜ
EMRE YILDIRIM