



ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2018 YEMEK MENÜSÜ

1. YEMEK

2. YEMEK

SEÇMELİ 3. YEMEK

SEÇMELİ 4. YEMEK

SEÇMELİ 5. YEMEK

KALORİ

KALORİ

KALORİ

KALORİ

1.3.2018	İSPANAK ÇORBASI	114	ETLİ NOHUT	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
2.3.2018	BROKOLİ ÇORBASI	115	YAHNİ KEBABI	311	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
5.3.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	172	BALIK IZGARA	448	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
6.3.2018	ŞEHRİYE ÇORBASI	106	ETLİ KURU FASULYE	325	FIRIN MAKARNA	335	PİRİNÇ PİLAVI	336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
7.3.2018	DOMATES ÇORBASI	114,8	ET DÖNER	492	PİRİNÇ PİLAVI			336	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
8.3.2018	DÜĞÜN ÇORBASI	168	ŞİNİTZEL + KIYMALI KAPUSKA	402	MAKARNA	258	BÖREK	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
9.3.2018	SEBZE ÇORBASI	102	TAVUK BAGET	351	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	TATLI BÜFESİ	MEYVE	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
12.3.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	172	KARIŞIK SARMA	270	BÖREK	258	MAKARNA	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
13.3.2018	KÖYLÜ ÇORBASI	131	SEBZELİ KÖFTE	327	PİRİNÇ PİLAVI	336	ERİŞTE	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
14.3.2018	PRENSES ÇORBA	121	NUGGET+ ORMAN KEBABI	402+ 347	PİRİNÇ PİLAVI	300	MAKARNA	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
15.3.2018	MERCİMEK ÇORBASI	163	ETLİ BEZELYE	334	FIRIN MAKARNA	335	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
16.3.2018	YOĞURT ÇORBASI	124	TAVUK DÖNER	392	PİRİNÇ PİLAVI			336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
19.3.2018	KREMALİ MANTAR	106,8	HAMBURGER + IZGARA KÖFTE	270	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
20.3.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	172	KIYMALI PATATES OTURTMA	360	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
21.3.2018	TAVUK SUYU ÇORBASI	138	SEBZELİ KEBAP	350	ERİŞTE	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
22.3.2018	MERCİMEK ÇORBASI	163	PİZZA+ET SOTE	402 + 348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
23.3.2018	BULGUR ÇORBASI	122,3	ARNAVUT CİĞERİ	456	PİRİNÇ PİLAVI	336	BÖREK	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
26.3.2018	EZOĞELİN ÇORBASI	172	ETLİ NOHUT	348	MAKARNA 258 PİRİNÇ PİLAVI			336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
27.3.2018	ŞEHRİYE ÇORBASI	106	BALIK IZGARA	448	MAKARNA	258	BÖREK	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
28.3.2018	DÜĞÜN ÇORBASI	168	İSPANAK BUKET	295	FIRIN MAKARNA	335	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
29.3.2018	YAYLA ÇORBASI	124	IZGARA TAVUK	340	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK
30.3.2018	DOMATES ÇORBASI	114,8	GÜVEÇ	350	ERİŞTE	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	ZEYTİNYAĞLI	SALATA	YOĞURT&CACIK

BERRA NUR KONUK
GIDA MÜHENDİSİ

ENVER İSTİF
OKUL MÜDÜRÜ