



### ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI MART 2018 YEMEK MENÜSÜ

	1. YEMEK		2. YEMEK		3. YEMEK SEÇMELİ			4. YEMEK		5. YEMEK			
		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI		KALORI	
1.03.2018	YAYLA ÇORBA	124	ETLİ NOHUT	348	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ÇİKOLATA RÜYASI	225	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
2.03.2018	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	115	PIZZA	458	MAKARNA			258	MEYVE SUYU	98	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
5.03.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	PÜRELİ TAS KEBABI	358	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
6.03.2018	TAVUK SUYU ÇORBA	138	PATLICAN MUSAKKA	399	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	BADEMPARE	415	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
7.03.2018	TARHANA ÇORBA	121	BİBER DOLMA	343	GÜL BÖREĞİ	262	ELMA DİLİM PATATES	320	VIŞNE KOMPOSTO	132	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
8.03.2018	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	163	DOMATESLİ ORBIT FASULYE	264	ERİŞTE	258	FIRIN MAKARNA	335	KADAYIFLI MUHALLEBİ	199	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
9.03.2018	BUĞDAY ÇORBASI	123	SALÇALI FIRIN KÖFTE	340	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	MEYVE SUYU	98	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
12.03.2018	AYRAN ÇORBA	101	KURU FASULYE	325	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	CACIK	42	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
13.03.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	ABANT KEBABI	365	MAKARNA	258	BULGUR PİLAVI	300	KOMPOSTO	130	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
14.03.2018	BROKOLİ ÇORBASI	115	EKŞİLİ KÖFTE	402	ÇERKEZ PİLAVI	345	MAKARNA	258	KAKAOLU PUDİNG	210	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
15.03.2018	ARABAŞI ÇORBASI	190	SEBZE CÜMBÜŞÜ	252	SU BÖREĞİ	275	MAKARNA	258	ETİMEKLİ PASTA	300	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
16.03.2018	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	115	ÇITIR BALIK	420	MAKARNA	258	ELMA DİLİM PATATES	320	MEYVE SUYU	98			SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
19.03.2018	ŞİFA ÇORBASI	125	PATATES OTURTMA	365	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	KEMALPAŞA	370	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
20.03.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	ET SOTE	427	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
21.03.2018	ŞEHRİYE ÇORBA	106	ETLİ NOHUT	330	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	KAYISI KOMPOSTO	125	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
22.03.2018	YAYLA ÇORBA	124	KARIŞIK DOLMA	305	GÜL BÖREĞİ	262	MAKARNA	258	EV USULÜ TİRAMİSU	315	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
23.03.2018	TARHANA ÇORBA	121	PATLICAN ÇANAĞINDA KÖFTE	434	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	İRMİK HELVASI	200	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
26.03.2018	EZOĞELİN ÇORBA	172	SEBZELİ BARBUNYA	295	PİRİNÇ PİLAVI	336	MAKARNA	258	ELMA KOMPOSTOSU	130	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
27.03.2018	YOĞURT ÇORBASI	124	GÜVEÇ	345	MAKARNA	258	PİRİNÇ PİLAVI	336	YOĞURT TATLISI	295	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
28.03.2018	HAVUÇ ÇORBASI	118	HASANPAŞA KÖFTE	344	BULGUR PİLAVI	300	MAKARNA	258	MEYVE	80	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
29.03.2018	MERCİMEK ÇORBA	163	İSPANAK GRATEN	245	GÜL BÖREĞİ	262	FIRIN MAKARNA	335	MİLFÖYLÜ TATLI	320	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI
30.03.2018	DOMATES ÇORBA	115	ÇÖKERTME KEBABI	340	MAKARNA			258	MEYVE SUYU	98	YOĞURT	33	SALATA BÜFESİ VE ZEYTİNYAĞLI

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
H. EMRE YILDIRIM



## ÖZEL SULTAN FATİH EĞİTİM KURUMLARI ŞUBAT 2018 KAHVALTI MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI MENÜSÜ						KALORİ	İKİNDİ ARA ÖĞÜN		KALORİ
1.03.2018	PERŞEMBE	SİMİT	BEYAZ PEYNİR	SALATALIK	ÇİLEK REÇELİ	ÇİKOLATALI SÜT				
2.03.2018	CUMA	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	ZİYAH ZEYTİN	TEREYAĞI	BAL	NANE LİMON		İMAM SARIĞI	İÇECEK VEYA MEYVE	
5.03.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ELMA ÇAYI		SÜT DİLİMİ	İÇECEK VEYA MEYVE	
6.03.2018	SALI	YUMURTALI EKMEK	KREM PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	KIŞ ÇAYI		BROWNI	İÇECEK VEYA MEYVE	
7.03.2018	ÇARŞAMBA	TOST	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	IHLAMUR		MANTAR KURABIYE	İÇECEK VEYA MEYVE	
8.03.2018	PERŞEMBE	PEYNİRLİ POĞAÇA	ROKA	TEREYAĞI	BAL	SÜT				
9.03.2018	CUMA	ISPANAKLI BÖREK	ÇEÇİL PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	REÇEL	NANE LİMON		SİMİT	İÇECEK VEYA MEYVE	
12.03.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	BÖĞÜRTLEN ÇAYI		BOL SÜTLÜ TATLI	İÇECEK VEYA MEYVE	
13.03.2018	SALI	SADE POĞAÇA	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ÇİKOLATALI SÜT		ELMALI TART	İÇECEK VEYA MEYVE	
14.03.2018	ÇARŞAMBA	SEBZELİ EKMEK	ÇEÇİL PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	ÇAY		ÇİKOLATALI KURABIYE	İÇECEK VEYA MEYVE	
15.03.2018	PERŞEMBE	SOSİSLİ YUMURTA	KREM PEYNİR	TEREYAĞI	BAL	ELMA ÇAYI				
16.03.2018	CUMA	PATATESLİ BÖREK	DİL PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	KIŞ ÇAYI		WAFFLE	İÇECEK VEYA MEYVE	
19.03.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	IHLAMUR		ÇİKOLATALI PUDİNG	İÇECEK VEYA MEYVE	
20.03.2018	SALI	PATATESLİ POĞAÇA	KÖY PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	SÜT		MİLFÖY BÖREĞİ	İÇECEK VEYA MEYVE	
21.03.2018	ÇARŞAMBA	SİMİT	KREM PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	REÇEL	ÇAY		BONBONLU KURABIYE	İÇECEK VEYA MEYVE	
22.03.2018	PERŞEMBE	MENEMEN	KAŞAR PEYNİRİ	TEREYAĞI	BAL	NANE LİMON				
23.03.2018	CUMA	PEYNİRLİ BÖREK	TERE	YEŞİL ZEYTİN	HELVA	ADA ÇAYI		PANNA COTTA	İÇECEK VEYA MEYVE	
26.03.2018	PAZARTESİ	YUMURTA	BURGU PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	TAHİN PEKMEZ	KIŞ ÇAYI		PROFİTEROL	İÇECEK VEYA MEYVE	
27.03.2018	SALI	SADE POĞAÇA	KÖY PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	FINDIK KREMASI	ÇİKOLATALI SÜT		VİŞNE SOSLU KEK	İÇECEK VEYA MEYVE	
28.03.2018	ÇARŞAMBA	PIZZA	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	HELVA	MEYVE SUYU		ŞEKERLİ KAKAOLU KURABIYE	İÇECEK VEYA MEYVE	
29.03.2018	PERŞEMBE	SUCUKLU YUMURTA	KREM PEYNİR	TEREYAĞI	BAL	ELMA ÇAYI				
30.03.2018	CUMA	MİLFÖY BÖREĞİ	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	REÇEL	IHLAMUR		GÖKKUŞAĞI TATLISI	İÇECEK VEYA MEYVE	

HAZIRLAYAN  
GIDA MÜHENDİSİ  
KÜBRA UĞUZKÜRTÜNCÜ

ONAYLAYAN  
OKUL MÜDÜRÜ  
EMRE YILDIRIM