



ÖZEL KÜÇÜK PRENS İLKOKUL / ORTAOKULU
OCAK 2020
KAHVALTI, ÖĞLE YEMEĞİ, İKİNDİ VE ETÜT MENÜSÜ

SARDUNYA

	6.01.2019	7.01.2019	8.01.2019	9.01.2019	10.01.2019
KAHVALTI	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	SAKALLI	TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK (400 CAL)	SANDVIÇ (135 CAL) (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	TAM BUĞDAYLI ZEYTİNLİ AÇMA
	% 100 ELMA SUYU	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)
ÖĞLE YEMEK MENÜ-1	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	SEBZELİ KIŞ ÇORBA	EV USULÜ TEL ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL)	TARHANA ÇORBA (220 CAL)
	FESLEĞEN SOSLU İNEGÖL KÖFTE (300 CAL) (FIRINLANMIŞ KÜP PATATES İLE)	ETLİ NOHUT (350 CAL)	ÇITIR BALIK (SEBZELİ PATATES PÜRESİ İLE)	SOSYETE MANTISI (495 CAL)	SEBZELİ PIZZA(350 CAL) KARIŞIK PIZZA (400 CAL)
	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	FIRIN MAKARNA (400 CAL)	SEBZE SOTE (145 CAL)	(FIRIN PATATES EŞLİĞİNDE)
	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)
ÖĞLE YEMEK MENÜ-2	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	BROKOLİ ÇORBA (190 CAL)	SÜLEYMANIYE ÇORBA (250 CAL)	KİMYONLU KEREVİZ ÇORBA (190 CAL)	SEBZE EZME ÇORBA (190 CAL)
	SEBZELİ HİNDİ BUT KAVURMA (255 CAL) (KEŞKEK BEĞENDİ İLE)	KIYMALI KARIŞIK DOLMA (230 CAL)	BAHÇIVAN KEBABI (290 CAL)	ETLİ BEZELYE	KÜTAHYA KÖFTE (260 CAL)
	PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL)	İSPANAKLI TAVA BÖREĞİ	TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI (350 CAL)	ERİŞTE KAVURMA (300 CAL)	PATLICANLI BULGUR PİLAVI (350 CAL)
	PORTAKALLI İRMİK HELVASI (495 CAL)	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ	TRİLİÇE (495 CAL)	FIRIN SÜTLAÇ (270 CAL)	VİŞNE SOSLU MUHALLEBİ
ÖĞLE YEMEK ORTAK ÜRÜNLER	Z.Y.BARBUNYA PİLAKİ(250)	Z.Y.PIRASA(210)	Z.Y. HAVUÇ VİŞİ	Z.Y.LAHANA SARMA(210)	Z.Y.ŞAKŞUKA (200)
	Z.Y.KÖPOĞLU(160)	PATATES SALATA	Z.Y.TAZE BÖRÜLCE DİPLE(200)	Z.Y.MÜCVER(188)	Z.Y.TAZE FASULYE(154)
	COLESLAW SALATA	KISIR SALATA	PANCARLI KUSKUS SALATA	MERCİMEK KÖFTE	BABAGANNUŞ SALATA
	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA
	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA
	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA
	CACIK (120 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	CACIK (120 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	CACIK (120 CAL)
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)
İKİNDİ	İSPANAKLI MUFFİN KEK	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	KARIŞIK KURUYEMİŞ	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	
ETÜT VE SPOR	MEYVELİ BARDAK YOĞURT	ÜZÜMLÜ CEVİZLİ KEK	PEYNİRLİ ÇUBUK KRAKER	PORTAKALLI ZENCEFİLLİ KURABIYE	SUSAMLI KANDİL SİMİTİ

	13.01.2020	14.01.2020	15.01.2020	16.01.2020	17.01.2020
KAHVATI	DEREOTLU PEYNİRLİ MİNİ POĞAÇA (130 CAL)	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK	PATATESLİ ÇİTİR BÖREK (400 CAL)	SANDVIÇ (140 CAL) (BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)
	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	% 100 ELMA SUYU	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)
ÖĞLE YEMEK MENÜ-1	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	EV USULÜ MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	DOMATES ÇORBA (220 CAL)	DÜĞÜRCÜK ÇORBA (60 CAL)	
	ETLİ KURU FASULYE (350 CAL)	YOĞURTLU PİDELİ CIZBIZ KÖFTE (400 CAL)	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ (190 CAL)	ET DÖNER (300 CLA) (BAHARATLI KÜP PATATES İLE)	
	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	PEYNİRLİ SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL)	SADE PİLAV (350 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	
	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	
ÖĞLE YEMEK MENÜ-2	DEREOTLU KABAK ÇORBA (190 CAL)	EKŞİLİ İSPANAK ÇORBA	BROKOLİ ÇORBA (190 CAL)	SEBZE EZME ÇORBA (190 CAL)	
	KIYMALI KARNABAHAH GRATEN (190 CAL)	FIRINDA BEŞAMELLİ MEZGİT (ROKA SALATA İLE)	KIYMALI PAZI SARMA (230 CAL)	ARNAVUT USULÜ HİNDİ TAVA (300 CAL)	
	SEBZELİ KUSKUS MAKARNA (300 CAL)	BULGUR PİLAVI (300 CAL)	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (400 CAL)	KUSKUS MAKARNA (300 CAL)	
	ALAÇATI MUHALLEBİSİ (200 CAL)	İRMİK HELVASI (495 CAL)	HİNDİSTAN CEVİZİ TOPLARI (400 CAL)	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ	
ÖĞLE YEMEK ORTAK ÜRÜNLER	Z.Y.TAZE BÖRÜLCE (150)	Z.Y. BAMYA	Z.Y.ŞAKŞUKA(200)	Z.Y.PORTAKALLI PIRASA((220)	
	Z.Y. SOSLU BİBER TAVA (190)	Z.Y.ÜZÜMLÜ LAHANA KAVURMA(200)	Z.Y.BARBUNYA(250)	Z.Y.KARIŞIK MÜCVER(200)	
	KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATA	NAR EKŞİLİ KISIR SALATA	MERCİMEK KÖFTE	PANCARLI NOHUT SALATA	
	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	
	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	
	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	
	CACIK (120 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	CACIK (120 CAL)	CACIK (120 CAL)	
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	
İKİNDİ	MUZ	ACIBADEM KURABİYESİ	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	SUSAMLI KRİK KRAK	
ETÜT VE SPOR	TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK (400 CAL)	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	SELANİK GEVREĞİ	SADE BARDAK YOĞURT	