



ÖZEL KÜÇÜK PRENS İLKOKULU / ORTAOKULU
MART AYI
KAHVALTI, ÖĞLE YEMEĞİ, İKİNDİ VE ETÜT MENÜSÜ

SARDUNYA

| | 2.03.2020 | 3.03.2020 | 4.03.2020 | 5.03.2020 | 6.03.2020 |
|--------------------|--|------------------------------------|--|---|--|
| KAHVALTI | SOKAK SİMİTİ (320 CAL) | SAKALLI | TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK (400 CAL) | DEREOTLU PEYNİRLİ EV YAPIMI MINİ POĞAÇA (130 CAL) | SANDVIÇ (135 CAL) (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI) |
| | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) | % 100 ELMA SUYU | SÜT (120 CAL) |
| ÇORBALAR | MERCİMEK ÇORBA (250) | SEBZELİ KIŞ ÇORBA | EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL) | DÜĞÜRCÜK ÇOBRA (60) | SÜLEYMANİYE ÇORBA(250) |
| | EV USL TEL ŞEHRİYE ÇORBA (220) | EYYUBİ ÇORBA(250) | BROKOLİ ÇORBA (190) | TARHANA ÇORBA (220) | DOMATES ÇORBA (190) |
| ANA YEMEKLER | IZGARA KÖFTE (300 CAL) (PIYAZ SALATA İLE) | ETLİ KURU FASÜLYE (350 CAL) | SEBZELİ PIZZA - KARIŞIK PIZZA | TEREYAĞLI EL MANTISI (495 CAL) | SAHAN KÖFTE (260 CAL) |
| | ORMAN KEBABI (190 CAL) | KIYMALI PAZI SARMA (230 CAL) | HİNDİ BUT TANDIR (255 CAL) (KEŞKEK BEĞENDİ İLE) | KARIŞIK MUSAKKA (300 CAL) | SEBZELİ BALIK KAVURMA (300 CAL) (ROKA SALATA İLE) |
| YARDIMCI YEMEKLER | NAPOLİTEN SOSLU BURGUR MAKARNA (300 CAL) | ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL) | AYRAN (120 CAL) | SEBZE SOTE (145 CAL) | PEYNİRLİ SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL) |
| | TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI (350 CAL) | PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (450 CAL) | PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL) | ERİŞTE KAVURMA (300 CAL) | PATLICANLI BULGUR PİLAVI (350 CAL) |
| TATLI MEYVE | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) |
| | SÜTLÜ REVANİ (495 CAL) | HİNDİSTAN CEVİZİ TOPLARI (400 CAL) | MUHALLEBİLİ BAL KABAĞI TATLISI | FIRIN SÜTLAÇ (270 CAL) | TRİLİÇE (495 CAL) |
| SALATABAR ÜRÜNLERİ | Z.Y. BROKOLİ | Z.Y. SOSLU KARIŞIK KIZARTMA | Z.Y. BAMYA | Z.Y. KURU BÖRÜLCE PİLAKİ | Z.Y. TAZE FASULYE |
| | Z.Y. PIRASA | Z.Y. BİBER BORANİ | Z.Y. İSPANAK KAVURMA | Z.Y. MÜCVER | Z.Y. HAVUÇ VİŞİ |
| | YOĞURTLU KEREVİZ SALATA | MERCİMEK KÖFTE | PANCARLI KUSKUS SALATA | KISIR SALATA | NOHUT SALATA |
| | SOSLU KARIŞIK SPECIAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECIAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECIAL 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) | AYRANAŞI | KOMPOSTO (130 CAL) | CACIK (120 CAL) |
| | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) |
| İKİNDİ | CEVİZLİ HAVUÇLU KEK | SADE BARDAK YOĞURT | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | GÜN KURUSU KAYISI - CEVİZ | |
| ETÜT VE ÇORBALAR | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | ACIBADEM KURABİYESİ | PEYNİRLİ MINİ PIZZA (130 CAL) | SELANİK GEVREĞİ | ÇATAL KURABİYE (120 CAL) |

| | 9.03.2020 | 10.03.2020 | 11.03.2020 | 12.03.2020 | 13.03.2020 |
|--------------------|------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| KAHYALTI | FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK | SANDVIÇ (140 CAL) BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI) | PEYNİRLİ GÖZLEME | SOKAK SİMİTİ (320 CAL) | Pİ KURABİYESİ |
| | SÜT (120 CAL) | % 100 ELMA SUYU | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) |
| ÇORBALAR | DOMATESLİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBA (190) | EZOĞELİN ÇORBA (250) | EV USL. MERCİMEK ÇORBA (250) | TARHANA ÇORBA (220 CAL) | EKŞİLİ İSPANAK ÇORBA |
| | BROKOLİ ÇORBA (190 CAL) | NANELİ YOĞURT ÇORBA (190 CAL) | SEBZELİ KIŞ ÇORBA | DEREOTLU KABAK ÇORBA (190 CAL) | TOYGA ÇORBA |
| ANA YEMEKLER | ETLİ NOHUT (350 CAL) | AKÇAABAT KÖFTE (300 CAL) (PİYAZ SALATA İLE) | ETLİ TAZE FASULYE (190 CAL) | YOĞ. PİDELİ CIZBIZ KÖFTE (300 CAL) | ETLİ BEZELYE (190 CAL) |
| | KIYMALI İSPANAK (260 CAL) | SEBZELİ HİNDİ GRATEN | KIYMALI LAHANA SARMA (230 CAL) | FIRINDA BEŞAMELLİ MEZGİT | KARNİYARIK (300 CAL) |
| YARDIMCI YEMEKLER | SADE PİLAV (350 CAL) | NAPOLİTEN SOSLU FİYONK MAKARNA (300 CAL) | ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL) | PEYNİRLİ YÜKSÜK MAKARNA (300 CAL) | SADE PİLAV (350 CAL) |
| | ERİŞTE KAVURMA (300 CAL) | İÇ PİLAVI (350 CAL) | PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (450 CAL) | BULGUR PİLAVI (350 CAL) | KUSKUS MAKARNA (350 CAL) |
| TATLI MEYVE | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) |
| | KEŞKÜL (200 CAL) | BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ | ÇİTİR KADAYIFLI KUP (220 CAL) | İRMİK HELVASI (495 CAL) | KAR TOPLARI (220 CAL) |
| SALATABAR ÜRÜNLERİ | Z.Y. SOSLU KARIŞIK ŞAKŞUKA | Z.Y. AYVALI KEREVİZ | Z.Y. BROKOLİ | Z.Y. BARBUNYA PİLAKİ | Z.Y. LAHANA KAVURMA |
| | Z.Y. TAZE BÖRÜLCE | Z.Y. BAMYA | Z.Y. PORTAKALLI PIRASA | Z.Y. DEREOTLU KABAK KALYE | Z.Y. KARNABAHAH |
| | KISIR SALATA | KÖZLENMİŞ PATLICAN SALATA | MAYDANOZLU ERİŞTE SALATASI | ÇÖREKOTLU PEYNİRLİ SALATA | MERCİMEK KÖFTE |
| | SOSLU KARIŞIK SPECİAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECİAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECİAL 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) | KOMPOSTO (130 CAL) | CACIK (120 CAL) | CACIK (120 CAL) |
| | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) |
| İKİNDİ | SUSAMLI KRIK KRAK | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | İSPANAKLI MUFFİN KEK | HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL) | |
| ETUT VE ÇORBALAR | PATATESLİ PARMAK BÖREK | PORTAKALLI ZENCEFİLLİ KURABİYE | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | SAKALLI | AY ÇÖREĞİ |

| | 16.03.2020 | 17.03.2020 | 18.03.2020 | 19.03.2020 | 20.03.2020 |
|--------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|
| KAHYALTI | SAKALLI | MAYDANOZLU PEYNİRLİ EV YAPIMI MİNİ POĞAÇA (130 CAL) | FIRINLANMIŞ BEYAZ PEYNİRLİ EKMEK | SANDVIÇ (140 CAL) BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI) | SOKAK SİMİTİ (320 CAL) |
| | SÜT (120 CAL) | % 100 ELMA SUYU | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) |
| ÇORBALAR | EV USL.TEL ŞEHİRİYE ÇORBA (220) | EZOĞELİN ÇORBA (250) | BUĞDAYLI TARHANA ÇORBA (220) | SÜZME MERCİMEK ÇORBA (250) | SEBZELİ KIŞ ÇORBASI |
| | AZERİ ÇORBA (250) | KİMYONLU KEREVİZ ÇORBA (190) | BROKOLİ ÇORBA (190) | DÜĞÜRCÜK ÇORBA (60) | NANELİ YOĞURT ÇORBA |
| ANA YEMEKLER | İSLAMA KÖFTE (300 CAL) | ETLİ KURU FASULYE (350 CAL) | FIRINDA ÇITIR BALIK (MEVSİM YEŞİLLİKLERİ İLE) | SOSYETE MANTISI (495 CAL) | KAŞARLI KÖFTE (300 CAL) (PATATES PÜRESİ İLE) |
| | HİNDİ SOTE (KEŞKEK BEĞENDİ İLE) | KARIŞIK DOLMA (230 CAL) | HASANPAŞA KÖFTE (260 CAL) | PATLIÇAN MUSAKKA (300 CAL) | KIYMALI PAŞA KEBABI |
| YARDIMCI YEMEKLER | PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL) | ŞEHİRİYELİ PİLAV (350 CAL) | NAPOLİTEN SOSLU BURGU MAKARNA (300 CAL) | SEBZE SOTE (145 CAL) | PEYNİRLİ DÜDÜK MAKARNA (300 CAL) |
| | DERDER PİLAVI (350 CAL) | PIRASALI GÜL BÖREĞİ | BULGUR PİLAVI (350 CAL) | ERİŞTE KAVURMA (300 CAL) | PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL) |
| TATLI MEYVE | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) |
| | TARÇINLI SÜTLAÇ | SÜTLÜ REVANİ (495 CAL) | HİNDİSTAN CEVİZİ TOPLARI (400 CAL) | PORTAKALLI MUHALLEBİ | ÇITIR KADAYIFLI KUP |
| SALATABAR ÜRÜNLERİ | Z.Y. BROKOLİ | Z.Y. SOSLU KARIŞIK KIZARTMA | Z.Y. BİBER BORANİ | Z.Y. KURU BÖRÜLCE PİLAKİ | Z.Y. LAHANA KAVURMA |
| | Z.Y. PAZI KAVURMA | Z.Y. BAMYA | Z.Y. İSPANAK KAVURMA | Z.Y. PIRASA | Z.Y. BROKOLİ |
| | EKŞİ ELMALI YOĞURTLU KEREVİZ SALATA | MERCİMEK KÖFTE | NARLI KISIR SALATA | KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATA | MERCİMEK KÖFTE |
| | SOSLU KARIŞIK SPECİAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECİAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK 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) | CACIK (120 CAL) | CACIK (120 CAL) |
| | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) |
| İKİNDİ | SELANİK GEVREĞİ | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | KANDİL SİMİTİ | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | |
| ETÜT VE ÇORBA | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | AY ÇÖREĞİ | YEDİ TAHILLI PEKMEZLİ KEK (180 CAL) | SUSAMLI KRİK KRAK | PATATESLİ PARMAK BÖREK (400 CAL) |

| | 23.03.2020 | 24.03.2020 | 25.03.2020 | 26.03.2020 | 27.03.2020 |
|--------------------|------------------------------|------------------------------|--|--|--|
| KAHYALTI | SADE KRUVASAN | SOKAK SİMİTİ (320 CAL) | TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK (400 CAL) | SANDVİÇ (135 CAL) (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI) | MAYDANOZLU PEYNİRLİ EV YAPIMI MİNİ POĞAÇA (130 CAL) |
| | % 100 PORTAKAL SUYU | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) | % 100 ELMA SUYU | SÜT (120 CAL) |
| ÇORBALAR | SULEYMANİYE CORBA (250) | EZOĞELİN ÇORBA (250) | DOMATES ÇORBA (190) | EV USL.MERCİMEK ÇORBA (250) | FRANCOPHONIE GÜNÜ |
| | BUĞDAYLI TARHANA ÇORBA (220) | BROKOLİ ÇORBA (190 CAL) | TERB.HAVUÇLU TEL ŞEHR.ÇORBA (220) | DÜĞÜN ÇORBA (200) | |
| ANA YEMEKLER | HAMBURGER KÖFTE (300 CAL) | ETLİ NOHUT (350 CAL) | İZMİR KÖFTE (260 CAL) | ETLİ MEVSİM TÜRLÜ (260 CAL) | |
| | ÇİFTLİK KEBABI (190 CAL) | KIYMALI PAZI SARMA (230 CAL) | SEBZELİ BALIK KAVURMA (300 CAL) (ROKA SALATA İLE) | KIYMALI KARNABAHAH GRATEN | |
| YARDIMCI YEMEKLER | AYRAN (120 CAL) | SADE PİLAV (350 CAL) | TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI (350 CAL) | ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL) | |
| | BULGUR PİLAVI (350 CAL) | PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (450 CAL) | FIRIN MAKARNA (400 CAL) | ERİŞTE KAVURMA (300 CAL) | |
| TATLI MEYVE | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | |
| | FIRIN SÜTLAÇ | TRİLÇE (495 CAL) | İRMİK HELVASI (495 CAL) | BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ | |
| SALATABAR ÜRÜNLERİ | Z.Y. KARNABAHAH | Z.Y. AYVALI KEREVİZ | Z.Y. SOSLU KARIŞIK ŞAKŞUKA | Z.Y. BARBUNYA PİLAKİ | |
| | Z.Y. TAZE BÖRÜLCE | Z.Y. BAMYA | Z.Y. PORTAKALLI PIRASA | Z.Y. DEREOTLU KABAK KALYE | |
| | MAYDANOZLU ERİŞTE SALATASI | BABAGANNUŞ SALATA | KISIR SALATA | ÇÖREKOTLU PEYNİRLİ SALATA | |
| | SOSLU KARIŞIK SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK 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) | KOMPOSTO (130 CAL) | CACIK (120 CAL) | |
| | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | |
| İKİNDİ | MUZ | KURU ÜZÜM - CEVİZ | HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL) | ACIBADEM KURABİYESİ | |
| ETUT VE ÇORBA | PEYNİRLİ KRİK KRAK | PORTAKAL RENDELİ KURABİYE | CEVİZLİ HAVUÇLU KEK | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | BATON SALE |

| | 30.03.2020 | 31.03.2020 | 1.04.2020 | 2.04.2020 | 3.04.2020 |
|--------------------|--|---|--|---------------------------------------|-----------------------------------|
| KAHVALTİ | SOKAK SİMİTİ (320 CAL) | SANDVIÇ (140 CAL) BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI) | PEYNİRLİ GÖZLEME | ZEYTLİLİ MİNİ PIZZA | FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK |
| | SÜT (120 CAL) | % 100 ELMA SUYU | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) | SÜT (120 CAL) |
| ÇORBALAR | EZOĞELİN ÇORBA(250) | BUĞDAYLI TARHANA ÇORBA (220) | SÜLEYMANİYE ÇORBA (250) | SEBZELİ KIŞ ÇORBA | MERCİMEK ÇORBA (250) |
| | SEBZE EZME ÇORBA (190) | DEREOTLU KABAK ÇORBA (190 CAL) | ARPA ŞEHRİYE ÇORBA | NANELİ YOĞURT ÇORBA (220 CAL) | DÜĞÜRCÜK ÇORBA (60 CAL) |
| ANA YEMEKLER | ET DÖNER (LAVAŞ VE FIRINLANMIŞ KÜP PATATES İLE) | TEREYAĞLI ÜÇGEN MANTI (495 CAL) | İNEGÖL KÖFTE (300 CAL) (PIYAZ SALATA İLE) | ETLİ KURU FASULYE (350 CAL) | ÇENTİK KÖFTE (300 CAL) |
| | HACİMAHMUT BEY KEBABI | KIYMALI YEŞİL MERCİMEK (350 CAL) | BAHÇIVAN KEBABI (190 CAL) | KIYMALI PATATES OTURTMA (300 CAL) | HİNDİLİ PAŞA KEBABI |
| YARDIMCI YEMEKLER | SADE PİLAV (350 CAL) | SEBZE SOTE (145 CAL) | NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL) | ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL) | PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL) |
| | AYRAN (120 CAL) | ERİŞTE KAVURMA (300 CAL) | PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL) | KUSKUS MAKARNA (300 CAL) | İÇ PİLAVI (350 CAL) |
| TATLI MEYVE | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) | MEYVE (50 CAL) |
| | AŞURE (240 CAL) | KEŞKÜL (200 CAL) | SÜTLÜ REVANİ (495 CAL) | BİSKÜVLİ MUHALLEBİ | FIRIN SÜTLAÇ (270 CAL) |
| SALATABAR ÜRÜNLERİ | Z.Y. ŞAKŞUKA | Z.Y. BROKOLİ | Z.Y. BAMYA | Z.Y. KURU BÖRÜLCE PİLAKİ | Z.Y. TAZE FASULYE |
| | Z.Y. BARBUNYA | Z.Y. PIRASA | Z.Y. ISPANAK KAVURMA | Z.Y. MÜCVER | Z.Y. HAVUÇ VİŞİ |
| | MERCİMEK KÖFTE | EKŞİ ELMALI YOĞURLU KEREVİZ SALATA | NARLI KISIR SALATA | KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATA | YOĞURTU PATLICAN SALATA |
| | SOSLU KARIŞIK SPECİAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECİAL SALATA | GÖBEK SALATA | SOSLU KARIŞIK SPECİAL 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) | KOMPOSTO (130 CAL) | CACIK (120 CAL) | CACIK (120 CAL) |
| | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) | YOĞURT (120 CAL) |
| | SADE BARDAK YOĞURT | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | YEDİ TAHILLI PEKMEZLİ KEK | HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL) | |
| | PEYNİRLİ KRİK KRAK | YULAFLI KURABİYE | MEVSİM MEYVE (50 CAL) | TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK (400 CAL) | PATATESLİ PARMAK BÖREK |

*** KIRMIZI İLE BELİRTİLEN YEMEKLER 1. VE 2. SINIFLAR İÇİN MASALARA DAĞITIMI YAPILACAK OLAN YEMEKLERDİR.