



ÖZEL KÜÇÜK PRENS OKULLARI  
LİSE BÖLÜMÜ EKİM 2019  
KAHVALTI, ÖĞLE YEMEĞİ VE İKİNDİ MENÜSÜ

SARDUNYA

	7.10.2019	8.10.2019	9.10.2019	10.10.2019	11.10.2019
KAHVALTI	PATATESLİ MİNİ PIZZA	FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK (212 CAL)	SOKAK SİMİTİ	SANDVIÇ (BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK
	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU
PRATİK MENÜ	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	DOMATES ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	TARHANA ÇORBA
	TON BALIKLI SPECİAL SALATA	HOT DOG	TEREYAĞLI EL MANTISI	MEKSİKA SOSLU TAVUK DİLİMLİ SICAK SANDVIÇ	HİNDİ ETLİ SPECİAL SALATA
	MEVSİM MEYVE	LİMONATA	MEYVE SALATASI	AYRAN	İRMİK HELVASI
ÖĞLE YEMEK MENÜ-1	SEBZE EZME ÇORBA (190 CAL )	EYYUBİ ÇORBA (250 CAL)	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL )	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL )	TARHANA ÇORBA (190 CAL )
	PANELİ PİLİÇ BUT KAVURMA	ETLİ KURU FASÜLYE (350 CAL)	HİNDİ BUT KAVURMA ( 255 CAL ) (KEŞKEK BEĞENDİ İLE)	KIYMALI PATATES OTURTMA (310 CAL )	BROKOLİ ÇORBA (190 CAL )
	PEYNİRLİ SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	ERİŞTE KAVURMA ( 300 CAL )	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	KÖFTELİ WRAP (KABUKLU ELMA DİLİM PATATES İLE)
	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	NAPOLİTEN SOSLU BONCUK MAKARNA (300 CAL )
ÖĞLE YEMEK MENÜ-2	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL)	DOMATES ÇORBA ( 190 CAL )	DEREOTLU KABAK ÇORBA ( 190 CAL )	NANELİ YOĞURT ÇORBA (250 CAL )	MEYVE (50 CAL)
	MİSKET KÖFTE	KARIŞIK DOLMA (230 CAL)	İSLİM KÖFTE (260 CAL)	TAVUKLU İSPANAK OGRATEN	İRMİK HELVASI
	BULGUR PİLAVI (350 CAL)	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (450 CAL)	PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL)	KUSKUS MAKARNA ( 300 CAL )	Z.Y. TAZE FASÜLYE (154CAL )
	KREM KARAMEL (200 CAL)	TRİLİÇE (495 CAL)	FIRIN SÜTLAÇ (270 CAL )	KAKAOLU SÜTLÜ REVANİ (495)	Z.Y. DEREOTLU KABAK KALYE
ÖĞLE YEMEK ORTAK ÜRÜNLER	Z.Y.KARIŞIK MÜCVER (188)	Z.Y.PIRASA (210)	Z.Y.TAZE BÖRÜLCE (150)	Z.Y. ŞAKŞUKA (200)	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ
	Z.Y.BARBUNYA PİLAKİ (250)	Z.Y. BAMYA (160 CAL)	Z.Y.SOSLU BİBER TAVA (180)	Z.Y.PAZI KAVURMA (160)	MERCİMEK KÖFTE
	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	GÖBEK SALATA
	KISIR SALATA	COLESLAW SALATA	SEBZELİ NOHUT SALATA	KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATA	HAVUÇ SALATA
	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	KIRMIZI LAHANA
	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	CACIK (120 CAL)
	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	KIRMIZI LAHANA	YOĞURT (120 CAL)
	CACIK (120 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	CACIK (120 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	
YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)		
İKİNDİ	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	YEDİ TAHILLI PEKMEZLİ KEK	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	ACIBADEM KURABİYESİ	

	14.10.2019	15.10.2019	16.10.2019	17.10.2019	18.10.2019
KAHVALTI	SANDVIÇ (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	PEYNİRLİ GÖZLEME	TAM TAHILLI AÇMA	SAKALLI
	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU
PRATİK MENÜ	DÜĞÜRCÜK ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	SEBZE EZME ÇORBA	TARHANA ÇORBA	SÜLEYMANİYE ÇORBA
	DİL PEYNİRLİ SICAK SANDVIÇ	KURU MEYVELİ BUĞDAYLI SPECİAL SALATA	ONOCETTİ MAKARNA (TAVUKLU - BOLANEZ SOSLU)	BEYAZ PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLİ SPECİAL SALATA	CHESEBURGER (FIRIN PATATES VE DİP SOS İLE)
	LİMONATA	MEVSİM MEYVE	SÜTLÜ REVANİ	MEYVELİ YOĞURT	AYRAN
ÖĞLE YEMEK MENÜ-1	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	NANELİ YOĞURT ÇORBA ( 250 CAL )	TARHANA ÇORBA ( 190 CAL )	YAYLA ÇORBA ( 250 CAL )
	TEREYAĞLI EL MANTISI (495 CAL)	HİNDİ ŞİNİTZEL (300 CAL) (KABUKLU ELMA DİLİM PATATES İLE)	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ (190 CAL)	YOĞURLU PİDELİ CIZBIZ KÖFTE ( 400 CAL )	SÜLEYMANİYE ÇORBA ( 250 CAL )
	SEBZE SOTE (145 CAL)	NAPOLİTEN SOSLU BURGU MAKARNA (300 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	PEYNİRLİ DENİZ KABUĞU MAKARNA	LAHMACUN (MEVSİM YEŞİLLİKLERİ İLE)
	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
ÖĞLE YEMEK MENÜ-2	DÜĞÜRCÜK ÇORBA (90 CAL)	SEBZE EZME ÇORBA (190 )	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ ( 220 CAL )
	KARNİYARIK	HACİMAHMUT BEY KEBABI ( 350 CAL )	KIYMALI LAHANA SARMA (230 CAL)	SEBZELİ BALIK KAVURMA ( 300 CAL ) (ROKA SALATA İLE)	Z.Y.ÜZÜMLÜ LAHANA SOTE
	ŞEHRİYELİ PİLAV	DERDER PİLAVI (350 CAL)	İSPANAKLI ÇITIR BÖREK (400 CAL)	BULGUR PİLAVI (350 CAL)	Z.Y. TAZE FASULYE ( 154 CAL )
	TAHİNLİ KUP (230 CAL)	KEŞKÜL (200 CAL)	SÜTLÜ REVANİ (495 CAL)	İRMİK HELVASI (495 CAL)	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ
ÖĞLE YEMEK ORTAK ÜRÜNLER	Z.Y.SOSLU BİBER TAVA (180)	Z.Y.KARNABAHAHAR (124)	Z.Y.BARBUNYA PİLAKİ (250)	Z.Y. BAMYA ( 160 CAL )	COLESLAW SALATA
	Z.Y.TAZE BÖRÜLCE DİBLE (200)	Z.Y.İSPANAK MÜCVER (165)	Z.Y.SOSLU KARIŞIK KIZARTMA (250)	Z.Y.YAPRAK SARMA (210)	GÖBEK SALATA
	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	HAVUÇ SALATA
	KISIR SALATA	PANCARLI NOHUT SALATA	MERCİMEK KÖFTE	KISIR SALATA	KIRMIZI LAHANA
	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	GÖBEK SALATA	CACIK (120 CAL)
	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	HAVUÇ SALATA	YOĞURT (120 CAL)
	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	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	ÇATAL KURABİYE	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	MEYVELİ VE SADE BARDAK YOĞURT	

	21.10.2019	22.10.2019	23.10.2019	24.10.2019	25.10.2019
KAHVALTI	TAM TAHILLI PEYNİRLİ MİNİ POĞAÇA	TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK	SANDVIÇ (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI (285 CAL))	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	PATATESLİ ÇİTİR BÖREK
	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU
PRATİK MENÜ	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	BEZELYE EZME ÇORBA	TARHANA ÇORBA	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA
	TAVUKLU DİLİMLİ SPECİAL SALATA	SOSYETE MANTISI	KAŞAR PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLİ SPECİAL SALATA	MARGARİTA PİZZA	JAMBONLU ROKOLI LAVAŞ DÜRÜM
	KEKLİ KREM KAMEL	MEYVE SALATASI	ALAÇATI MUHALLEBİSİ	LİMONATA	PORTAKALLI MUHALLEBİ
ÖĞLE YEMEK MENÜ-1	SÜZME MERCİMEK ÇORBA ( 250 CAL )	EZOĞELİN ÇORBA ( 250 CAL )	TOYGA ÇORBA ( 250 CAL )	TARHANA ÇORBA ( 190 CAL )	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL )
	FESLEĞEN SOSLU IZGARA KÖFTE ( 300 CAL ) (PATATES PÜRESİ İLE)	TAVUKLU PATATES OTURTMA	TAZE KEKİKLİ HİNDİ BUT TANDIR ( 255 CAL ) (KEŞKEK BEĞENDİ İLE)	ETLİ NOHUT (350 CAL)	DEREOTLU KABAK ÇORBA ( 190 CAL )
	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA ( 300 CAL )	ERİŞTE KAVURMA	FİRİN MAKARNA ( 400 CAL )	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	KARIŞIK PİZZA ( 400 CAL ) (FİRİNLANMIŞ ELMA DİLİM PATATES İLE)
	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MARGARİTTA PİZZA (FİRİNLANMIŞ ELMA DİLİM PATATES İLE)
ÖĞLE YEMEK MENÜ-2	DOMATES ÇORBA ( 190 CAL )	BROKOLİ ÇORBA ( 190 CAL )	BEZELYE EZME ÇORBA ( 190 CAL )	NANELİ YOĞURT ÇORBA (250 CAL)	AYRAN (120 CAL)
	TAVUKLU QUESADİLLA (ELMA DİLİM PATATES İLE)	ETLİ TAZE FAŞÜLYE ( 160 CAL )	İZMİR KÖFTE ( 260 CAL )	PATLICAN MUSAKKA	MEYVE (50 CAL)
	KEKLİ KREM KAMEL ( 250 CAL )	ŞEHRİYELİ PİLAV ( 350 CAL )	DERDER PİLAVI (350 CAL)	ERİŞTE KAVURMA ( 300 CAL )	PORTAKALLI MUHALLEBİ (220 CAL )
ÖĞLE YEMEK ORTAK ÜRÜNLER	Z.Y.KARNABAHAHAR TAVA (190)	Z.Y.MÜCVER (188)	Z.Y.KABAK TAVA (175)	Z.Y.YER ELMASI (220)	ZY EKŞİ ELMALI FASÜLYE PİLAKİ(250)
	Z.Y.KURU BÖRÜLCE (300)	Z.Y.PIRASA (210)	Z.Y.BROKOLİ (150)	ZY LAHANA SARMA (210)	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ
	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	SPECİAL SALATA ÇEŞİTLERİ	MERCİMEK KÖFTE
	SEBZELİ NOHUT SALATA	KISIR SALATA	PANCARLI KUSKUS SALATA	COLESLAW 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)
	CACIK (120 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	KOMPOSTO (130 CAL)	CACIK (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	
İKİNDİ	KURU ÜZÜM - CEVİZ	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	ELMALI KURABİYE	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	

	28.10.2019	29.10.2019	30.10.2019	31.10.2019	1.11.2019
KAHVALTİ	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)		TAHİN PEKMEZLİ RULO BÖREK	FIRINLANMIŞ BEYAZ PEYNİRLİ EKMEK (212 CAL)	ZEYTİNLİ AÇMA
	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU		SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU	SÜT (120 CAL) & MEYVE SUYU
PRATİK MENÜ	SEBZE EZME ÇORBA		EYYUBİ ÇORBA	SÜLEYMANİYE ÇORBA	DOMATES ÇORBA
	ET DÖNER DÜRÜM		TATLI EKŞİ SOSLU TAVUK DİLİMLİ SICAK SANDVIÇ	NARLI BEYAZ PEYNİRLİ SPECIAL SALATA	SUCUK EKMEK
	AYRAN		KIBRIS TATLISI	MEYVE	AYRAN
ÖĞLE YEMEK MENÜ-1	EV USULÜ MERCİMEK ÇORBA ( 250 CAL )	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI	BUĞDAYLI TARHANA ÇORBA ( 220 CAL )	SÜLEYMANİYE ÇORBA (250 CAL)	DOMATES ÇORBA ( 190 CAL )
	SEBZE EZME ÇORBA ( 190 CAL )		TEREYAĞLI EL MANTISI ( 495 CAL )	BROKOLİ ÇORBA ( 190 CAL )	KURU FASULYE (350 CAL)
	ÇÖKERTME DÖNER		SEBZE SOTE ( 145 CAL )	HOT DOG	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)
	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)		MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
ÖĞLE YEMEK MENÜ-2	MEYVE (50 CAL)		EYYUBİ ÇORBA ( 250 CAL )	İRMİK HELVASI (495 CAL)	NANELİ YOĞURT ÇORBA (250 CAL)
	KAYISI TANELİ KUP (200 CAL )		KARNİYARIK	Z.Y. MÜCVER	KIYMALI PATATES OTURTMA
	Z.Y.ISPANAK KAVURMA (157)		ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	Z.Y. PAZI KAVURMA	ERİŞTE KAVURMA ( 300 CAL )
	Z.Y. BAMYA		KIBRIS TATLISI ( 495 CAL )	SPECIAL SALATA ÇEŞİTLERİ	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ (220 CAL )
ÖĞLE YEMEK ORTAK ÜRÜNLER	SPECIAL SALATA ÇEŞİTLERİ		Z.Y.BARBUNYA PİLAKİ (250)	KISIR SALATA	Z.Y.DEREOTLU KABAK KALYE (130)
	SEBZELİ NOHUT SALATA		Z.Y. SOSLU BİBER TAVA (180)	GÖBEK SALATA	ZY.KARNABAHAHAR PANE (190)
	GÖBEK SALATA		SPECIAL SALATA ÇEŞİTLERİ	HAVUÇ SALATA	SPECIAL SALATA ÇEŞİTLERİ
	HAVUÇ SALATA		COLESLAW SALATA	KIRMIZI LAHANA	MERCİMEK KÖFTE
	KIRMIZI LAHANA		GÖBEK SALATA	CACIK (120 CAL)	GÖBEK SALATA
	CACIK (120 CAL)		HAVUÇ SALATA	YOĞURT (120 CAL)	HAVUÇ SALATA
	YOĞURT (120 CAL)		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA
			KOMPOSTO (130 CAL)		CACIK (120 CAL)
	YOĞURT (120 CAL)		YOĞURT (120 CAL)		
İKİNDİ	YEDİ TAHILLI PEKMEZLİ KEK		SUSAMLI KRİK KRAK	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	