



ÖZEL KÜÇÜK PRENS OKULLARI
İLKOKUL / ORTAOKUL EKİM AYI
KAHVALTI, ÖĞLE YEMEĞİ VE İKİNDİ MENÜSÜ

SARDUNYA

	5.10.2020	6.10.2020	7.10.2020	8.10.2020	9.10.2020
KAHVALTI	DEREOTLU PEYNİRLİ EV YAPIMI POĞAÇA (130 CAL)	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	PEYNİRLİ GÖZLEME	SANDVIÇ (135 CAL) (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	TAM BUĞDAYLI ZEYTİNLİ MINİ PIZZA
	SÜT (120 CAL)	% 100 ELMA SUYU	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)
ÇORBALAR	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	EV USL.TEL ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL)	DÜĞÜRCÜK ÇORBA (60 CAL)	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	SÜLEYMANIYE ÇORBA(250 CAL)
	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	PATLICAN ÇORBASI	SEBZE EZME ÇORBA (190 CAL)	NANELİ YOĞURT ÇORBA (190 CAL)	TARHANA ÇORBA (220 CAL)
ANA YEMEKLER	İNĞÖL KÖFTE (300 CAL) (PIYAZ SALATA İLE)	ETLİ KURU FASÜLYE (350 CAL)	ET DÖNER (300 CAL) (LAVAŞ VE FIRIN PATATES İLE)	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ (190 CAL)	ÇENTİK KÖFTE (300 CAL)
	SEBZELİ BALIK KAVURMA (300 CAL) (ROKA SALATA İLE)	KIYMALI PATATES OTURTMA (300 CAL)	İSLİM KÖFTE	KIYMALI LAHANA SARMA (230 CAL)	HİNDİ SOTE (KEŞKEK BEĞENDİ İLE)
YARDIMCI YEMEKLER	NAPOLİTEN SOSLU BONCUK MAKARNA (300 CAL)	SADE PİLAV (350 CAL)	AYRAN (120 CAL)	DERDER PİLAVI (350 CAL)	PEYNİRLİ SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL)
	BULGUR PİLAVI (350 CAL)	KUSKUS MAKARNA (300 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (450 CAL)	BULGUR PİLAVI (350 CAL)
TATLI MEYVE	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
	SAHLEPLİ MUHALLEBİ (200 CAL)	ÇİLLİ PRENSE TATLISI (250 CAL)	BİSKÜVLÜ MUHALLEBİ	ÇİTR KADAYIFLI KUP (300 CAL)	SÜTLÜ REVANİ (495 CAL)
SALATA ÇEŞİTLERİ	ZY.TAZE BÖRÜLCE(250)	Z.Y.KARIŞIK MÜCVER(188)	Z.Y.BARBUNYA PİLAKİ(250)	Z.Y.KARNABAHAH (124)	Z.Y.ŞAKŞUKA(200)
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)
İKİNDİ	ACIABDEM	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	SUSAMLI KRİK KRAK	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	

	12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020	16.10.2020
KAHVALTI	FIRINLANMIŞ KAPYA BIBERLİ, DOMATESLİ, KAŞAR PEYİRLİ EKMEK	PATATESLİ ÇITIR BÖREK	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	SANDVIÇ (140 CAL) BEYAZ PEYİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI	SADE MİNİ POĞAÇA
	SÜT (120 CAL)	% 100 ELMA SUYU	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)
ÇORBALAR	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	EV USL. MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	SÜLEYMANIYE ÇORBA (250 CAL)	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)
	KIŞ ÇORBASI	DÜĞÜN ÇORBA (200 CAL)	BROKOLİ ÇORBA (190 CAL)	DÜĞÜRCÜK ÇORBA (60 CAL)	EKŞİLİ İSPANAK ÇORBA
ANA YEMEKLER	TEREYAĞLI ÜÇGEN MANTI (495 CAL)	İZMİR KÖFTE (260 CAL)	ETLİ NOHUT (300 CAL)	HAMBURGER (300 CAL) (FIRIN PATATES, DOMATES VE GÖBEK SALATA İLE)	ETLİ TAZE FASÜLYE (190 CAL)
	KIYMALI İSPANAK GRATEN (300 CAL)	SEBZELİ BALIK KAVURMA (300 CAL) (MEVSİM YEŞİLİKLERİ İLE)	PATLICAN MUSAKKA (300 CAL)	SEBZELİ HİNDİ GRATEN (350 CAL)	KARIŞIK DOLMA (230 CAL)
YARDIMCI YEMEKLER	SEBZE SOTE (145 CAL)	BULGUR PİLAVI (350 CAL)	ŞEHİRİYELİ PİLAV (350 CAL)	AYRAN (120 CAL)	SADE PİLAV (350 CAL)
	ERİŞTE KAVURMA (300 CAL)	FIRIN MAKARNA (400 CAL)	SEBZELİ KUSKUS MAKARNA (300 CAL)	İÇ PİLAVI (350 CAL)	PEYİRLİ SU BÖREĞİ (455 CAL)
TATLI MEYVE	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
	HAVUÇ PASTA (495 CAL)	İRMİK HELVASI (495 CAL)	SÜTLÜ REVANI (495 CAL)	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ	FIRIN SÜTLAÇ (270 CAL)
SALATA ÇEŞİTLERİ	ÇÖREKOTLU PEYİRLİ SALATA	Z.Y. KARNABAHAR	Z.Y. HAVUÇ VİŞİ	KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATA	Z.Y. ÜZÜMLÜ LAHANA SOTE
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)
İKİNDİ	YEDİ TAHILLI PEKMEZLİ KEK	HAVUÇ VE SALATALIK DİLİMLERİ (50 CAL)	CEVİZ İÇİ - KURU ÜZÜM	MEVSİM MEYVE (50 CAL)	

	19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020	22.10.2020	23.10.2020
KAHVALTI	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	MAYDANOZLU PEYNİRLİ EV YAPIMI POĞAÇA (130 CAL)	PATATESLİ GÖZLEME	ZEYTİNLİ AÇMA	SANDVIÇ (140 CAL) KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)
	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	% 100 ELMA SUYU	SÜT (120 CAL)
ÇORBALAR	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	EZOĞELİN ÇORBA (250)	SÜLEYMANIYE ÇORBA (250 CAL)	EV USL.TEL ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL)	MERCİMEK ÇORBA(250)
	BROKOLİ ÇORBA (190)	TOYGA ÇORBA (250 CAL)	DOMATESLİ BULGUR ÇORBA (220 CAL)	DÜĞÜRCÜK ÇORBA (60)	TARHANA ÇORBA(190)
ANA YEMEKLER	IZGARA KÖFTE (300 CAL) (PATATES PÜRESİ İLE)	ETLİ BEZELYE (190 CAL)	FIRINDA ÇITIR BALIK (ELMA DİLİM PATATES İLE)	ETLİ KURU FASULYE (350 CAL)	PIZZA ÇEŞİTLERİ (350 CAL) (FIRINLAMIS ELMA DİLİM PATATES İLE)
	ARNAVUT USULÜ HİNDİ TAVA (300 CAL)	KARNİYARİK (300 CAL)	HASANPAŞA KÖFTE (260 CAL)	KIYMALI KARNABAR	HACIMAHMUTBEY KEBABİ
YARDIMCI YEMEKLER	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL)	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	NAPOLİTEN SOSLU BURGU MAKARNA (300 CAL)	SADE PİLAV (350 CAL)	AYRAN (120 CAL)
	DERDER PİLAVI (350 CAL)	ERİŞTE KAVURMA (300 CAL)	BULGUR PİLAVI (350 CAL)	SEBZELİ KUSKUS MAKARNA (300 CAL)	PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL)
TATLI MEYVE	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
	KREM KAMELE(200)	SAHLEPLİ MUHALLEBİ(200)	İRMİK HELVASI (495 CAL)	AŞURE (240 CAL)	TAHİNLİ ÇIKOLATALI KUP(230)
SALATA ÇEŞİTLERİ	Z.Y.BARBUNYA PİLAKİ(250)	Z.Y. YAPRAK SARMA (210)	PANCARLI NOHUT SALATA	Z.Y.KARIŞIK MÜCVER(188)	MAYDANOZLU ERİŞTE SALATASI
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)
İKİNDİ	KURU KAYISI - CEVİZ İÇİ	SUSAMLI KANDİL SİMİTİ	MUZ	AY ÇÖREĞİ	
	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
KAHVALTI	SADE MİNİ POĞAÇA	FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK	SANDVIÇ (135 CAL) (BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)
	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)	SÜT (120 CAL)		SÜT (120 CAL)
ÇORBALAR	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA(220 CAL)	EV USL MERCİMEK ÇORBA(250 CAL)	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI	EZOĞELİN ÇORBA(250)
	SEBZE EZME ÇORBA(190 CAL)	EKŞİLİ İSPANAK ÇORBA	TERB.HAVUÇLU TEL ŞEHR.ÇORBA (220 CAL)		BROKOLİ ÇORBA(190)
ANA YEMEKLER	YOĞURTLU PİDELİ CIBZİZ KÖFTE (400 CAL)	ETLİ NOHUT (350 CAL)	TEKİRDAĞ KÖFTE (400 CAL) (PIYAZ SALATA İLE)		SOSYETE MANTISI (495 CAL)
	BAHÇIVAN KEBABİ (190 CAL)	KIYMALI LAHANA SARMA (230 CAL)	SEBZELİ BALIK KAVURMA (300 CAL) (ROKA SALATA İLE)		PATLICAN MUSAKKA (300 CAL)
YARDIMCI YEMEKLER	PEYNİRLİ FİYONK MAKARNA (300 CAL)	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	BULGUR PİLAVI (350 CAL)		SEBZE SOTE (145 CAL)
	DERDER PİLAVI (350 CAL)	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ (450 CAL)	FIRIN MAKARNA (400 CAL)		ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)
TATLI MEYVE	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)		MEYVE (50 CAL)
	MUHALLEBİLİ KEMALPAŞA KUP (300 CAL)	KADAYIF TOPLARI (300 CAL)	KIBRIS TATLISI (495 CAL)		KEŞKÜL (200 CAL)
SALATA ÇEŞİTLERİ	Z.Y. HAVUÇ VİŞİ	Z.Y. BROKOLİ (150)	EKŞİ ELMALI KEREVİZ SALATA		Z.Y. BARBUNYA PİLAKİ (250)
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA		MEVSİM SALATA
	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	YOĞURT (120 CAL)	
İKİNDİ	ÇATAL	PORTAKAL RENDELİ KURABIYE	MEVSİM MEYVE		

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