



ÖZEL KÜÇÜK PRENS OKULLARI
LİSE BÖLÜMÜ OCAK AYI
KAHVALTI, ÖĞLE YEMEĞİ VE İKİNDİ MENÜSÜ

SARDUNYA

	3.01.2022	4.01.2022	5.01.2022	6.01.2022	7.01.2022
KAHVALTI	MİNİ POĞAÇA (130 CAL)	FIRINLANMIŞ KAPYA BİBERLİ, KAŞAR PEYNİRLİ, DİLİM ZEYTİNLİ EKMEK (140 CAL)	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	SANDVIÇ (135 CAL) (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	ZEYTİNLİ AÇMA (130 CAL)
	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	SOSLU PİLİÇ İNCİK KIZARTMA (300 CAL) (PATATES PÜRESİ İLE)	ETLİ NOHUT (350 CAL)	PİDELİ DÖNER (300 CAL) (KÖZ DOMATES, BİBER VE YOĞURT İLE)	SEBZELİ KIŞ ÇORBASI (190 CAL)	PİLİÇ KOKOREÇ (300 CAL)
	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL)	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	SADE PİLAV (350 CAL)	TEREYAĞLI ÜÇGEN MANTI (450 CAL) (YOĞURT VE DOMESTES SOS EŞLİĞİNDE)	NOHUTLU PİLAV (350 CAL)
	MEVSİM SALATA	YOĞURT	TRİLEÇE (495 CAL)	FIRINDA AKDENİZ SEBZELERİ (145 CAL)	EV YAPIMI LİMONATA
GELENEKSEL MENÜ	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	TARHANA ÇORBA (220 CAL)	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	SEBZELİ KIŞ ÇORBASI (190 CAL)	SÜLEYMANİYE ÇORBA (250 CAL)
	KİMYONLU KEREVİZ ÇORBA (190 CAL)	BROKOLİ ÇORBA (190 CAL)	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	DÜĞÜN ÇORBA (200 CAL)	DOM. BULGUR ÇORBA
	SOSLU MİSKET KÖFTE (300 CAL) ISPANAK BEĞENDİ EŞLİĞİNDE	ETLİ NOHUT (350 CAL)	PİDELİ DÖNER (300 CAL) (KÖZ DOMATES, BİBER VE YOĞURT İLE)	TEREYAĞLI ÜÇGEN MANTI (450 CAL) (YOĞURT VE DOMESTES SOS EŞLİĞİNDE)	PİLİÇ KOKOREÇ (300 CAL)
	SOSLU PİLİÇ İNCİK KIZARTMA (300 CAL) (PATATES PÜRESİ İLE)	KIYMALI LAHANA SARMA (230 CAL)		PATLICAN MUSAKKA (300 CAL)	
	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL)	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	SADE PİLAV (300 CAL)	FIRINDA AKDENİZ SEBZELERİ (145 CAL)	NOHUTLU PİLAV (350 CAL)
	PÜSKÜLLÜ PİLAV (350 CAL)	PEYNİRLİ AVCI BÖREĞİ (400 CAL)		ERİŞTE KAVURMA (300 CAL)	
	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
	KIBRIS TATLISI (495 CAL)	LİMONLU MUHALLEBİ (200)	TRİLEÇE (495 CAL)	AŞURE (240 CAL)	SICAK İRMİK HELVASI (495 CAL)
	Z.Y BİBER BORANİ	Z.Y. PIRASA	Z.Y. DEREOTLU KABAK KALYE	Z.Y. BRÜKSEL LAHANA	Z.Y. BARBUNYA PİLAKİ
	NAR EKŞİLİ KISIR	Z.Y. KARNABAHAHAR	Z.Y. TAZE BÖRÜLCE DİPLE	PANCARLI KEREVİZ SALATA	Z.Y. BROKOLİ
	YOĞURTLU SEBZE TARATOR	SALATALIK TURŞUSU	BABAGANUŞ SALATA	KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATASI	COLESLAW SALATA
	KOMPOSTO	KOMPOSTO	KOMPOSTO	KOMPOSTO	KOMPOSTO
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA
	YOĞURT	YOĞURT	AYRAN	YOĞURT	AYRAN
İKİNDİ	ACIBADEM	MEVSİM MEYVE	KRİK KRAK	AY ÇÖREĞİ	MEVSİM MEYVE

	10.01.2022	11.01.2022	12.01.2022	13.01.2022	14.01.2022
KAHVALTİ	PEYNİRLİ KALEM BÖREK (400 CAL)	DEREOTLU PEYNİRLİ EV YAPIMI POĞAÇA (130 CAL)	PEYNİRLİ GÖZLEME (140 CAL)	PASTANE SİMİTİ (320 CAL)	SANDVIÇ (140 CAL) BEYAZ PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)
	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	ETLİ KURU FASULYE (350 CAL)	TAVUKLU QUESADİLLA (KÜP PATATES İLE)	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	ÇENTİK KÖFTE	PİDE ÇEŞİTLERİ (400-450 CAL) (FIRINDA ELMA DİLİM PATATES EŞLİĞİNDE)
	SADE PİLAV (350 CAL)	NAPOLİTEN SOSLU GNOCCHETTİ (300 CAL)	BİBER DOLMA (230 CAL)	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL)	MEVSİM SALATA
	MEVSİM SALATA	EV YAPIMI AYRAN	RENKLİ BÖREK (400 CAL)	SÜTLÜ REVANİ (495 CAL)	EV YAPIMI LİMONATA
GELENEKSEL MENÜ	MERCİMEK ÇORBA (250 CAL)	EZOĞELİN ÇORBA (250 CAL)	DOMATES ÇORBA (190 CAL)	SÜLEYMANİYE ÇORBA (250 CAL)	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA
	BROKOLİ ÇORBA (190 CAL)	KİMYONLU KEREVİZ ÇORBA (190 CAL)	NANELİ DÖVME ÇORBA (190 CAL)	BUĞDAYLI TARHANA ÇORBA (220 CAL)	DEREOTLU KABAK ÇORBA (190 CAL)
	ETLİ KURU FASULYE (350 CAL)	TAVUKLU QUESADİLLA (KÜP PATATES İLE)	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK (350 CAL)	ÇENTİK KÖFTE	PİDE ÇEŞİTLERİ (400-450 CAL) (FIRINDA ELMA DİLİM PATATES EŞLİĞİNDE)
	TAVUKLU İSPANAK ÖGRATEN		BİBER DOLMA (230 CAL)	BALIK IZGARA (SOĞANLI KÜP PATATES VE MEVSİM YEŞİLLİKLERİ İLE)	
	SADE PİLAV (350 CAL)	NAPOLİTEN SOSLU GNOCCHETTİ (300 CAL)	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	PEYNİRLİ BONCUK MAKARNA (300 CAL)	SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL)
	SEBZELİ KUSKUS MAKARNA (300 CAL)		RENKLİ BÖREK (400 CAL)	CUŞKA BİBERLİ BULGUR PİLAVI (350 CAL)	
	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)
	SÜTLÜ CEVİZLİ İRMİKLİ KUP (270 CAL)	ÇITIR KADAYIF KUP (300 CAL)	CEVİZLİ KABAK TATLISI (350 CAL)	SÜTLÜ REVANİ (495 CAL)	KEŞKÜL (200 CAL)
	Z.Y. CUŞKA BİBER BORANİ	Z.Y. BAMYA	Z.Y. BROKOLİ	Z.Y. PORTAKALLI PIRASA	Z.Y. TAZE BÖRÜLCE
	HAYDARİ	NAR EKİŞİ KISIR	Z.Y. PORTAKALLI PIRASA	HAVUÇ TARATOR	Z.Y. BROKOLİ MÜCVER
	Z.Y. KARNABAHAHAR	HARDALLI PATLICAN SALATA	KUŞ ÜZÜMLÜ LAHANA KAVURMA	HUMUS	KURU MEYVELİ BUĞDAY SALATA
	CACIK	CACIK	KOMPOSTO	KOMPOSTO	CACIK
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA
	YOĞURT	AYRAN	YOĞURT	YOĞURT	AYRAN
	İKİNDİ	MEVSİM MEYVE	YEDİ TAHILLI PEKMEZLİ KEK	MUZ	TATLI TUZLU KURABİYE

	17.01.2022	18.01.2022	19.01.2022	20.01.2022	21.01.2022
KAHVALLI	SOKAK SİMİTİ (320 CAL)	SANDVIÇ (135 CAL) (KAŞAR PEYNİRLİ, GÖBEK SALATALI, SALATALIKLI)	MİNİ POĞAÇA (130 CAL)	FIRINLANMIŞ KAPYA BİBERLİ, BEYAZ PEYNİRLİ, DİLİM ZEYTİNLİ EKMEK (140 CAL)	ZEYTİNLİ MİNİ PİZZA
	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	YOĞURTLU PİDELİ CIZBIZ KÖFTE (400 CAL) (DOMESTES SOS EŞLİĞİNDE)	DEFNE YAPRAKLI KIYMALI PATATES OTURTMA (300 CAL)	HAMBURGER (300 CAL) (FIRINDA PATATES VE DİP SOS EŞLİĞİNDE)	SOSYETE MANTISI (450 CAL) (DOMATES SOS İLE)	
	TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI (350 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	MEVSİM SALATA	SEBZE SOTE (145 CAL)	
	MEVSİM SALATA	YOĞURT	EV YAPIMI LİMONATA	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ	
GELENEKSEL MENÜ	BUĞDAYLI TARHANA ÇORBA (220 CAL)	DOM. TEL ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL)	EKŞİLİ İSPANAK ÇORBA(220 CAL)	SEBZELİ KIŞ ÇORBASI (190 CAL)	
	SÜLEYMANİYE ÇORBA (250 CAL)	NANELİ YOĞURT ÇORBA (250 CAL)	TERB. HAVUÇLU TEL ŞEHRİYE ÇORBA (220 CAL)	DOMATESLİ BULGUR ÇORBA	
	YOĞURTLU PİDELİ CIZBIZ KÖFTE (400 CAL) (DOMESTES SOS EŞLİĞİNDE)	DEFNE YAPRAKLI KIYMALI PATATES OTURTMA (300 CAL)	HAMBURGER (300 CAL) (FIRINDA PATATES VE DİP SOS EŞLİĞİNDE)	SOSYETE MANTISI (450 CAL) (DOMATES SOS İLE)	
	PANELİ PİLİÇ KAVURMA (300 CAL)	YEŞİL MERCİMEK (300 CAL)		DOĞRAMA AŞI (300 CAL)	
	TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI (350 CAL)	ŞEHRİYELİ PİLAV (350 CAL)	SPAGETTİ MAKARNA (300 CAL)	SEBZE SOTE (145 CAL)	
	FIRIN MAKARNA (400 CAL)	SEBZELİ KUSKUS MAKARNA (300 CAL)		ERİŞTE KAVURMA (300 CAL)	
	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	MEYVE (50 CAL)	
	DAMLA SAKIZLI LOKUM	HİRA TATLISI (450 CAL)	FIRIN SÜTLAÇ (270 CAL)	BİSKÜVİLİ MUHALLEBİ	
	Z.Y. BARBUNYA PİLAKİ	Z.Y. PIRASA	Z.Y. TAZE FASULYE	Z.Y. BROKOLİ	
	MISIRLI BROKOLİ SALATA	PANCARLI NOHUT SALATA	Z.Y. FIRINDA MÜCVER	Z.Y. KEREVİZ	
	KISIR SALATA	COLESLAW SALATA	MERCİMEK KÖFTE	PİYAZ SALATA	
	KOMPOSTO	CACIK	KOMPOSTO	KOMPOSTO	
	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	MEVSİM SALATA	
	YOĞURT	YOĞURT	AYRAN	YOĞURT	
	İKİNDİ	MEVSİM MEYVE	PORTAKALLI GİNGER MAN KURABIYE	LİMONLU KEK	KANDİL SİMİTİ