



BAHÇEŞEHİR OKULLARI KASIM 2018 MÖNÜ



GÜNLER	KAHVALTI	CAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL.	BESİN GRUBU	İKİNDİ BESLENME	CAL.
1 Kasım 2018 Perşembe	SÜT	128	KREMALI SEBZE ÇORBA	152	□ ○	MEYVE SALATASI	50-100
	MİNİ PIZZA- SALATALIK-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞ	266-93	KURU FASÜLYE	315	▲ □		
		41-44	PIRİNÇ PILAVI	283	□		
		20	CACIK	128	○ ◆		
2 Kasım 2018 Cuma	SÜT	128	TARHANA ÇORBA	150	□ ○	CEVİZLİ KEK	380
	AÇMA-BEYAZ PEYİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAĞ-HAVUÇ-YEŞİLLİK	266-25	EKŞİLİ KÖFTE	307	▲ ○		
		41-28	PEYİRLİ ERİŞTE	308	□ ○		
		20-30	MEVSİM MEYVE	50-100	+		
5 Kasım 2018 Pazartesi	SÜT	128	MERCİMEK ÇORBA	152	□ ○	SUSAMLI ÇUBUK	180
	YUMURTA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAĞ-HAVUÇ	235-35	MEVSİM TÜRLÜ	255	○ ▲		
		41-30	BULGUR PILAVI	148	□		
		70	KOMPOSTO	232	+		
6 Kasım 2018 Salı	SÜT	128	EZOĞELİN ÇORBA	190	□ ○	ÇİLEKLİ TURTA	384
	DOMATES SALATALIK-BEYAZ PEYİR-FINDIK KREMASI-ZEYTİN	75-41	FIRIN KARNABAHAAR	213	○		
		70-67	PEYİRLİ MAKARNA	308	□ ◆		
		20-28	YOĞURT	111	◆		
7 Kasım 2018 Çarşamba	SÜT	128	DÜĞÜN ÇORBA	152	▲ □	MİNİ SANDVIÇ	195
	AÇMA-BEYAZ PEYİR-TEREYAĞ-REÇEL-ZEYTİN-HAVUÇ	266-25	İZMİR KÖFTE	355	▲ ○		
		41-28	PIRİNÇ PILAVI	283	□		
		20-30	SALATA	50-100	+		
8 Kasım 2018 Perşembe	SÜT	128	BUĞDAY ÇORBA	310	□ ◆	ALACALI KEK	460
	PEYİRLİ OMLET-TEREYAĞ-BAL-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-DOMATES	266-93	ETLİ TAZE FASÜLYE	273	○ ▲		
		41-44	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	246	◆		
		20	YOĞURT	111	◆		
9 Kasım 2018 Cuma	SÜT	128	ŞEHRİYE ÇORBA	267	□ ○	YOĞURTLU KURABIYE	338
	SİGARA BÖREĞİ - BEYAZ PEYİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞ-HAVUÇ	235-35	TAMDIR	256	▲ ○		
		41-30	İÇ PILAV	383	□		
		70	AYRAN	57	◆		
12 Kasım 2018 Pazartesi	SÜT	128	ALACA ÇORBA	206	□	PUDİNG	284
	YUMURTA-KAŞAR PEYİR-TAHİN HELVA-ZEYTİN-TEREYAĞ-YEŞİLLİK	266-93	KAYSERİ MANTI	322	□		
		41-44	Z.Y KARIŞIK SEBZE	102	○		
		20	YOĞURT	111	◆		
13 Kasım 2018 Salı	SÜT	128	YAYLA ÇORBA	196	◆ □	TUZLU KURABIYE	180
	POĞAÇA-BEYAZ PEYİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞ-HAVUÇ	235-25	SAHAN KÖFTE	355	▲ ○		
		41-30	SPAGHETTI	308	□		
		70	MEVSİM MEYVE	50-100	+		
14 Kasım 2018 Çarşamba	SÜT	128	KREMALI MANTAR ÇORBA	231	◆ ○	SUSAMLI ÇUBUK	180
	AÇMA- YUMURTA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAĞ	266-25	NOHUT	232	□ ○		
		41-28	PIRİNÇ PILAVI	283	□		
		20-30	PUDİNG	308	□		
15 Kasım 2018 Perşembe	SÜT	128	MERCİMEK ÇORBA	152	□ ○	MEYVE SALATASI	172
	BEYAZ PEYİR-ZEYTİN-TAHİN PEKMEZ-TEREYAĞ-HAVUÇ	75-41	HAMBURGER & PATATES TAVA	563	▲ ○		
		70-67	MAKARNA	102	○		
		20-28	AYRAN	57	◆		
16 Kasım 2018 Cuma	SÜT	128	DOMATES ÇORBA	132	○ ◆	ISLAK KEK	295
	YUMURTA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞ	266-25	KIYMALI İSPANAK	162	▲ ○		
		41-28	KUSKUS MAKARNA	380	◆ □		
		20-30	YOĞURT	111	◆		
19 Kasım 2018 Pazartesi	SÜT	128	SEBZE ÇORBA	190	□ ○	ÇÖREKOTLU KURABIYE	345
	BEYAZ PEYİR-FINDIK KREMASI-TEREYAĞ-ZEYTİN-DOMATES-SALATALIK	276-25	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	451	▲ □ ○		
		41-38	ERİŞTE	308	□		
		20-30	YOĞURT	57	◆		
20 Kasım 2018 Salı	SÜT	128	ŞEHRİYE ÇORBA	267	□ ○	CEVİZLİ ÇİKOLATALI KEK	290
	AÇMA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-BAL-TEREYAĞ-YEŞİLLİK	266-25	MEVSİM TÜRLÜ	221	○ ▲		
		21-36	DOMATESLİ BULGUR PILAVI	152	□ ○		
		20-30	MEVSİM MEYVE	50-100	+		
21 Kasım 2018 Çarşamba	SÜT	128	TUTMAÇ ÇORBA	105	◆ □	MİNİ SANDVIÇ	195
	YUMURTA-BEYAZ PEYİR-TAHİN PEKMEZ-TEREYAĞ-ZEYTİN-HAVUÇ	75-41	NOHUT YAHNİ	289	▲ ○ ◆		
		70-67	PIRİNÇ PILAVI	283	□		
		20-28	TURŞU	232	+		
22 Kasım 2018 Perşembe	SÜT	128	MERCİMEK ÇORBA	152	□ ○	EKLER PASTA	262
	POĞAÇA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞ-HAVUÇ	235-35	SARMA KEBAP	489	▲ ○ ◆		
		41-30	BULGUR PILAVI	264	□ ○		
		70	AYRAN	57	◆		
23 Kasım 2018 Cuma	SÜT	128	EZOĞELİN ÇORBA	190	□ ○	MOZAIK PASTA	284
	MİNİ PIZZA-BEYAZ PEYİR-ZEYTİN-TEREYAĞ-BAL	276-25	PATATES OTURTMA	118	▲ ○		
		41-38	PIRİNÇ PILAVI	287	▲ □		
		20-30	YOĞURT	57	◆		
26 Kasım 2018 Pazartesi	SÜT	128	KREMALI BROKOLİ ÇORBA	50	○ ◆	KALEM BÖREK	289
	YUMURTA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-TEREYAĞ-TAHİN HELVA	276-29	ANTRİKOT & PATATES PÜRE	336	○ ▲		
		45-32	PIRİNÇ PILAVI	283	□		
		20-30	KEŞKÜL	324	+		
27 Kasım 2018 Salı	SÜT	128	DÜĞÜN ÇORBA	152	▲ □	ELMALI TURTA	237
	BEYAZ PEYİR-ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞ-HAVUÇ-YEŞİLLİK	75-41	KIYMALI BEZELYE	148	▲ ○		
		70-67	FIRIN MAKARNA	237	◆		
		20-28	MEYVE	50-100	+		
28 Kasım 2018 Çarşamba	SÜT	128	EZOĞELİN ÇORBA	190	□ ○	TUZLU ÇUBUK	180
	MİNİ PIZZA-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN-TAHİN PEKMEZ-TEREYAĞ	266-25	MİTİTE KÖFTE	409	▲ ○ ◆		
		41-28	BULGUR PILAVI	148	□		
		20-30	AYRAN	57	◆		
29 Kasım 2018 Perşembe	SÜT	128	SEBZE ÇORBA	190	□ ○	PORTAKALLI KEK	265
	PEYİRLİ OMLET-TEREYAĞ-REÇEL-KAŞAR PEYİR-ZEYTİN	75-41	KURU FASÜLYE	379	▲ ○		
		70-67	PIRİNÇ PILAVI	283	□		
		20-28	CACIK	250	+		
30 Kasım 2018 Cuma	SÜT	128	ŞEHRİYE ÇORBA	267	□ ○	MEYVE SALATASI	50-100
	AÇMA-YUMURTA-BEYAZ PEYİR-REÇEL-TEREYAĞ-ZEYTİN-DOMATES	266-25	İÇLİ KÖFTE & YEŞİLLİK	348	▲ ○		
		41-28	SOSLU SPAGHETTI	308	□ ○		
		20-30	AYRAN	57	◆		

BESİN ÖGELERİ	
□	TAHİL
○	SEBZE
+	MEYVE
◆	SÜT

KULLANILAN MARKALAR	
ET-ET ÜRÜNLERİ:	GURME,NAMET,DOĞAL GIDA
TAVUK-HİNDİ:	LEZİTA,BAHAR
SIVIYAĞ:	AYMAR,YUDUM,BİRYAĞ,OLİN
EKMEK GRUBU:UNO,	