

D.E.Ü. ÖZEL 75. YIL İLKÖĞRETİM KURUMLARI
KASIM 2016
Kahvaltı, Öğle Yemeği ve İkinci Menü

PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
07.11.2016	kcal	08.11.2016	kcal	09.11.2016	kcal	10.11.2016	kcal	11.11.2016	kcal
OMLET	124	BEYAZ PEYNİR	87	SİMİT	296	KREP	114	KAŞARLI TOST	157
TULUM PEYNİRİ	87	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	KAŞAR PEYNİRİ	121	LABNE PEYNİRİ	52	ZEYTİN	41
ZEYTİN	41	BAL	63	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	ZEYTİN	41	SÖĞÜŞ	11
REÇEL	54	SÖĞÜŞ	11	SÖĞÜŞ	11	BAL	63		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
MERCİMEK ÇORBA	186	BROKOLİ ÇORBA	133	EZOĞELİN ÇORBA	199	YAYLA ÇORBA	167	TARHANA ÇORBA	186
MANTARLI/BOLONEZ SOS.SPAGETTİ	331	KURU FASULYE	314	ÇİTİR BALIK	303	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	359	PİZZA	409
SARIMSAKLI EKMEK	82	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	265	FIRIN PATATES	98	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	292	PARMAK PATATES	164
TİRAMİSU	299	MEYVE	87	TAHİN HELVA	206	MEYVE	87	AYRAN	74
YOĞURT	62	TURŞULU SALATA	44	YEŞİL SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44
YEŞİL SALATA	44	CACIK	84	KISIR	151	YOĞURT	62	BİBER TARATOR	157
Z.Y. İSPANAK	136	PATATES SALATASI	98	PANÇAR SALATA	98	BROKOLİ SALATA	46	Z.Y. KARNABAHAHAR	137
PUF BÖREK	218	PUDİNG	214	KAŞARLI MİNİ SANDVIÇ	157	BROWNİ	370	ÇİKOLATA SOSLU MUZ	157
AYRAN	74			EV TİPİ MEYVE SUYU		SÜT	100		
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
14.10.2016	kcal	15.10.2016	kcal	16.10.2016	kcal	17.10.2016	kcal	18.10.2016	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	OMLET	124	SİMİT	296	OMLET	124	KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	KAŞAR PEYNİRİ	121	BEYAZ PEYNİR	87	PEYNİR	87	ZEYTİN	41
TAHİN PEKMEZ	74	ZEYTİN	41	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	ZEYTİN	41	SÖĞÜŞ	11
SÖĞÜŞ	11	BAL	63	CHOKELLA	109	SÖĞÜŞ	11		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
MERCİMEK ÇORBA	186	SEBZE ÇORBA	159	YAYLA ÇORBA	167			TARHANA ÇORBA	186
İSKENDER DÖNER	157	KAYSERİ MANTI	316	PATATES SANDALI	373			YEŞİL MERCİMEK	281
				BONCUK MAKARNA	292			PEYNIRLİ ERİŞTE	292
MEYVE	87	AŞURE	274	MEYVE	87	ÖZEL GÜN		BAKLAVA	465
PANÇAR SALATA	98	KARIŞIK SALATA	44	CACIK	84			KARIŞIK SALATA	44
YOĞURT	62	PATATES - BİBER KIZARTMA	182	KARIŞIK SALATA	44			YOĞURT	62
Z.Y. PIRASA	164	PANÇAR SALATA	98	MERCİMEK KÖFTE	146			EZME PATATES SALTASI	98
BADEMLİ KURABIYE	355	KÖSTEBEK PASTA	375	ÇİKOLATALI KRUVASAN	344	GÖZLEME	218	ÇİKOLATALI AÇMA	344
SÜT	100	EV TİPİ MEYVE SUYU		EV TİPİ LİMONATA		AYRAN	74	SÜT	100
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
21.11.2016	kcal	22.11.2016	kcal	23.11.2016	kcal	24.11.2016	kcal	25.11.2016	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	OMLET	124					KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	KAŞAR PEYNİRİ	121					ZEYTİN	41
REÇEL	54	ZEYTİN	41					SÖĞÜŞ	11
SÖĞÜŞ	11	REÇEL	11						
SÜT	100	SÜT	100					SÜT	100
TARHANA ÇORBA	186	EZOĞELİN ÇORBA	199					YAYLA ÇORBA	167
IZGARA KÖFTE	313	HAMBURGER	581					KURU KÖFTE - PATATES	125
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	265	PARMAK PATATES	164	SINAV		SINAV		SOSLU MAKARNA	292
KEMALPAŞA	268	AYRAN	74					YAŞ PASTA	299
KARIŞIK SALATA	44	SÖĞÜŞ SALATA	41					KARIŞIK SALATA	44
PİYAZ	128	TURŞU	10					YEŞİL MERCİMEK SALATA	125
YOĞURT	62	RUS SALATASI	128					YOĞURT	62
ŞEKİLLİ KURABIYE	355	PUDİNG	214					PUF BÖREK	218
SÜT	100							AYRAN	74
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
28.11.2016	kcal	29.11.2016	kcal	30.11.2016	kcal	01.12.2016	kcal	02.12.2016	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	OMLET	124	PINAR BEYAZ PEYNİR	87	KREP	114	KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	KAŞAR PEYNİRİ	121	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	LABNE PEYNİR	52	ZEYTİN	41
REÇEL	54	BAL	63	REÇEL	54	BAL	63	SÖĞÜŞ	11
SÖĞÜŞ	11	ZEYTİN	41	SÖĞÜŞ	11	ZEYTİN	41		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
MANTAR ÇORBA	136	TARHANA ÇORBA	186	EZOĞELİN ÇORBA	199	ŞEH. DOMATES ÇORBA	178	MERCİMEK ÇORBA	186
KAYSERİ MANTI	316	KURU FASULYE	314	ET DÖNER	337	KADINBUDU KÖFTE	384	TERBİYELİ KÖFTE	351
		ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	265	PİRİNÇ PİLAVI	265	PATATES PÜRESİ	98	MAKARNA	292
MEYVE	87	SUPANGİLE	214	MEYVE	87	SÜTLAÇ	214	MEYVE	87
KARIŞIK SALATA	44	YOĞURT	62	YEŞİL SALATA	44	YOĞURT	62	YEŞİL SALATA	44
MERCİMEK KÖFTE	146	KARIŞIK SALATA	44	YOĞURT	62	KARIŞIK SALATA	44	YOĞURT	62
PANÇAR SALATA	98	TURŞU	10	Z.Y. İSPANAK	136	Z.Y. KEREVİZ	199	KARNABAHAHAR KIZARTMA	184
GÖZLEME	218	KAŞARLI MİNİ SANDVIÇ	157	KÖSTEBEK PASTA	375	PİZZA	204	KANDİL SİMİDİ	295
AYRAN	74	EV TİPİ MEYVE SUYU		EV TİPİ LİMONATA		AYRAN	74	SÜT	100

- Tüm grupları için aylık ortalama menü enerji değeri 1654cal'dir. Çalışmaya tüm öğünler dahil edilmiş ve ortalama porsiyon miktarları dikkate alınmıştır.
- Enerjinin %16'sı protein, % 30'u yağ % 54'ü karbonhidratlardan gelmektedir.
- Tüketilen ekmeğin miktarı çalışmaya dahil edilmemiştir.

AFİYET OLSUN