

D.E.Ü. ÖZEL 75. YIL İLKÖĞRETİM KURUMLARI

MAYIS 2017

Kahvaltı, Öğle Yemeği ve İkinci Menü

PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
1.05.2017	kcal	2.05.2017	kcal	3.05.2017	kcal	4.05.2017	kcal	5.05.2017	kcal
		KAŞARLI OMLET	124	SİMİT	296	KREP	114	KAŞARLI TOST	157
		BEYAZ PEYNİR	87	KAŞAR PEYNİRİ	121	LABNE PEYNİRİ	52	ZEYTİN	41
		BAL	63	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	ZEYTİN	41	SÖĞÜŞ	11
		TEREYAĞ	72	SÖĞÜŞ	11	BAL	63		
		SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
TATİL		DÜĞÜN ÇORBA	163	YAYLA ÇORBA	167	MERCİMEK ÇORBA	186	ŞEH. DOMATES ÇORBA	178
		KURU FASULYE	314	MANTARLI KÖFTE	337	KIY. KABAK DOLMA	239	TAVUK KAVURMA	443
		ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	265	MAKARNA	292	ZY BARBUNYA	248	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	292
		MEYVE	87	SUPANGLE	299	DONDURMA	90	MEYVE	87
		CACIK	84	KARIŞIK SALATA	44	ÇOBAN SALATA	54	BAHAR SALATA	44
		TON BALIKLI SALATA	91	YOĞURT	62	YOĞURT	62	YEŞİL MERCİMEK SALATASI	146
		TURŞU	10	KABAK TARATOR	140	SEMİZOTU SALATASI	62	YOĞURT	62
		KAŞARLI MİNİ SANDVIÇ	218	ÇİKOLATALI KURABİYE	355	GÖZLEME	218	KÖSTEBEK PASTA	344
		SIKMA MEYVE SUYU	87	SÜT	100	AYRAN	87	SÜT	100
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
8.05.2017	kcal	9.05.2017	kcal	10.05.2017	kcal	11.05.2017	kcal	12.05.2017	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	SİMİT	296	OMLET	124	KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BEYAZ PEYNİR	87	BEYAZ PEYNİR	87	T.PEYNİR	87	ZEYTİN	41
TAHİN PEKMEZ	74	TEREYAĞ	72	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
EZOĞELİN ÇORBA	199	KAŞ. DOMATES ÇORBA	178	YAYLA ÇORBA	167	MERCİMEK ÇORBA	186	EZOĞELİN ÇORBA	199
İSKENDER DÖNER	507	HAMBURGER	581	YEŞİL MERCİMEK	271	KURU KÖFTE - PATATES	337	2 SOSLU SPAGETTİ	331
		PARMAK PATATES	164	MAKARNA	292	BULGUR PİLAVI	293	SARMISAKLI EKMEK	82
MEYVE	87	AYRAN	74	DONDURMA	90	MEYVE	87	TIRAMİSU	299
KARIŞIK SALATA	44	SÖĞÜŞ SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44
ZY SEBZE	140	TURŞU	10	YOĞURT	62	YOĞURT	62	YOĞURT	62
YOĞURT	62	RUS SALATASI	125	KISIR	151	Z.Y. SEMİZOTU	176	ZY. KABAK	140
BROVNI	370	MİNİ PIZZA	218	KRUVASAN	295	KAŞARLI BÖREK	218	KANDİL SİMİDİ	295
SÜT	100	AYRAN	74	SÜT	100	AYRAN	74	SÜT	100
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
15.05.2017	kcal	16.05.2017	kcal	17.05.2017	kcal	18.05.2017	kcal	19.05.2017	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	KAŞARLI OMLET	124	BEYAZ PEYNİR	87	OMLET	124		
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BEYAZ PEYNİR	87	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	T. PEYNİR	87		
REÇEL	54	ZEYTİN	41	BAL	63	ZEYTİN	41		
SÖĞÜŞ	11	REÇEL	11	TEREYAĞ	72	SÖĞÜŞ	11		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100		
MANTAR ÇORBA	133	TARHANA ÇORBA	186	EZOĞELİN ÇORBA	199	YAYLA ÇORBA	167	ATATÜRK' Ü ANMA	
PIZZA	409	KIYMALI BEZELYE	272	BODRUM KÖFTE	377	ÇİFTLİK KEBABI	328	GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI	
PARMAK PATATES - SOĞAN HALKASI	164	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	265	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	292	MAKARNA	292		
AYRAN	74	DONDURMA	90	MEYVE	87	BROVNI	370		
KARIŞIK SALATA	44	ÇOBAN SALATA	54	YOĞURT	62	KARIŞIK SALATA	44		
SEMİZOTU SALATASI	62	YOĞURT	62	ÇOBAN SALATA	54	YOĞURT	62		
PATLICAN SALATASI	51	KARIŞIK KIZARTMA	229	KURU BÖRÜLCE SALATASI	128	ÇİĞ KÖFTE	151		
MOZAİK PASTA	344	GÖZLEME	218	KAKAOLU KURABİYE	355	MİNİ PIZZA	218		
SÜT	100	AYRAN	74	SÜT	100	AYRAN	74		
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
22.05.2017	kcal	23.05.2017	kcal	24.05.2017	kcal	25.05.2017	kcal	26.05.2017	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	KAŞARLI OMLET	124	SİMİT	296	KREP	114	KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BEYAZ PEYNİR	87	BEYAZ PEYNİR	87	LABNE PEYNİR	52	ZEYTİN	41
TAHİN PEKMEZ	74	BAL	63	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BAL	63	SÖĞÜŞ	11
SÖĞÜŞ	11	ZEYTİN	41	CHOKELLA	109	ZEYTİN	41		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
EZOĞELİN ÇORBA	199	TARHANA ÇORBA	186	ŞEH. DOMATES ÇORBA	178	MANTAR ÇORBA	133	MERCİMEK ÇORBA	186
ET DÖNER	507	TERBİYELİ KÖFTE	351	KIY. KABAK DOLMA	239	KURU FASULYE	314	IZGARA KÖFTE	337
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	265	MAKARNA	292	ŞAKŞUKA	229	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	265	BULGUR PİLAVI	293
MEYVE	87	MEYVE	87	MEYVE	87	DONDURMA	90	KAZANDIBİ	372
KARIŞIK SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44	YOĞURT	62	CACIK	84	YOĞURT	62
YOĞURT	62	Z.Y. SEMİZOTU	176	ÇOBAN SALATA	54	ÇOBAN SALATA	54	KARIŞIK SALATA	44
EZME PATATES SALATASI	151	YEŞİL MERCİMEK SALATASI	128	SEMİZOTU SALATASI	62	TURŞU	10	ZY KABAK	140
MOZAİK KEK	344	BİSKÜVİLİ PUDİNG	214	BROVNI	370	KAŞARLI MİNİ SANDVIÇ	218	KANDİL SİMİDİ	295
SÜT	100	LİMONATA		SÜT	100	LİMONATA		SÜT	100
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
29.05.2017	kcal	30.05.2017	kcal	31.05.2017	kcal	1.06.2017	kcal	2.06.2017	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	KAŞARLI OMLET	124	SİMİT	296	KREP	114	KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BEYAZ PEYNİR	87	BEYAZ PEYNİR	87	LABNE PEYNİR	52	ZEYTİN	41
TAHİN PEKMEZ	74	BAL	63	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BAL	63	SÖĞÜŞ	11
SÖĞÜŞ	11	ZEYTİN	41	CHOKELLA	109	ZEYTİN	41		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
TARHANA ÇORBA	186	EZOĞELİN ÇORBA	199	MERCİMEK ÇORBA	186	YAYLA ÇORBA	167	KAŞ. DOMATES ÇORBA	178
PÜRELİ SALSA KÖFTE	377	PIZZA	409	JULIEN SEBZELİ TAVUK	443	YEŞİL MERCİMEK	271	AVCI BÖREĞİ	316
ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	292	PARMAK PATATES - SOĞAN HALKASI	164	SOSLU MAKARNA	292	MAKARNA	292	ZYT. SEMİZOTU	136
MEYVE	87	AYRAN	74	MEYVE	87	DONDURMA	90	SÜTLAÇ	229
ÇOBAN SALATA	54	KARIŞIK SALATA	44	ÇOBAN SALATA	54	KARIŞIK SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44
YOĞURT	62	KABAK TARATOR	130	YOĞURT	62	YOĞURT	62	YOĞURT	62
Z.Y. SEMİZOTU	176	ZY BARBUNYA	248	PATLICAN EZME	51	ZY TAZE FASULYE	142	BİBER TARATOR	142
KRUVASAN	344	KURABİYE	355	MOZAİK PASTA	344	PARMAK BÖREK	218	KAKAOLU KEK	355
SÜT	100	LİMONATA		SÜT	100	AYRAN	74	SÜT	100
PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
5.06.2017	kcal	6.06.2017	kcal	7.06.2017	kcal	8.06.2017	kcal	9.06.2017	kcal
BEYAZ PEYNİR	87	KAŞARLI OMLET	124	SİMİT	296	KREP	114	KAŞARLI TOST	157
HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BEYAZ PEYNİR	87	BEYAZ PEYNİR	87	LABNE PEYNİR	52	ZEYTİN	41
TAHİN PEKMEZ	74	BAL	63	HAŞLANMIŞ YUMURTA	79	BAL	63	SÖĞÜŞ	11
SÖĞÜŞ	11	ZEYTİN	41	CHOKELLA	109	ZEYTİN	41		
SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100	SÜT	100
EZOĞELİN ÇORBA	199	ŞEH. DOMATES ÇORBA	178	MERCİMEK ÇORBA	186	TARHANA ÇORBA	186	EZOĞELİN ÇORBA	199
2 SOSLU SPAGETTİ	331	HAMBURGER	581	BİBER DOLMA	239	TERBİYELİ KÖFTE	351	ET DÖNER	507
SARMISAKLI EKMEK	82	PARMAK PATATES	164	ŞAKŞUKA	229	MAKARNA	292	PIRİNÇ PİLAVI	265
MEKSİKA REVANİŞİ	397	AYRAN	74	DONDURMA	90	BİSKÜVİLİ PUDİNG	372	MEYVE	87
KARIŞIK SALATA	44	SÖĞÜŞ SALATA	44	ÇOBAN SALATA	54	KARIŞIK SALATA	44	YOĞURT	62
YOĞURT	62	TURŞU	10	YOĞURT	62	YOĞURT	62	ÇOBAN SALATA	54
Z.Y. KABAK	140	ZY BARBUNYA	248	PATATES SALATASI	151	BİBER TARATOR	142	PATLICAN SALATA	51
KAŞARLI MİNİ SANDVIÇ	218	KÖSTEBEK PASTA	344	BROVNI	370	GÖZLEME	218	KAKAOLU KURABİYE	355
SÜT	100	LİMONATA		SÜT	100	AYRAN	74	SÜT	100

• Mayıs menüsü ortalama enerji değeri okul öncesi, ana sınıfı ve 1.sınıf için 1193kcal, diğer sınıflar için 1173kcal'dir. Enerjinin %16'sı protein, % 32'si yağ, % 52'si karbonhidratlardan gelmektedir. Çalışmada sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve ara öğün dikkate alınmış, tüketilen ekmeğin miktarı dikkate alınmamıştır.

AFİYET OLSUN

D.E.Ü. 75. YIL OKUL MÜDÜRÜ ZİHNİYE EROL	MÜDÜR YARDIMCISI HAKAN SOLMAZ	MÜDÜR YARDIMCISI FUNDA KAÇMAZ	ANASINIFI ÖĞRETMENİ ÖZLEM KURT	D.E.Ü. 75. YIL OKULU HALKLA EBRU TÜRKAN
SODEXO İŞLETME MÜDÜRÜ GÜLŞEN ATAĞER TAŞAR	SODEXO DİYETİSYEN SİBEL MUMCU	SODEXO BÖLGE MÜDÜRÜ HALUK İNEYLİ		