

ADAPAZARI ÖZEL ENKA OKULLARI ARALIK 2025 MENÜSÜ

GÜNLER	KAHVALTI	KAL.	BESİN GRUBU	KAHVALTI	KAL.	BESİN GRUBU	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	BESİN GRUBU	VEJETARYEN MENÜ (Öğle yemeği)	KAL.	BESİN GRUBU
01 Aralık 2025 Pazartesi	Haşlama Yumurta	155	△	Havuç	40	●	Nohut	180	◆	Nohut	180	◆
	Çilek Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Havuç Tarator	93	◆/●	Havuç Tarator	93	◆/●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
02 Aralık 2025 Salı	Çıtır Patates	180	●	Havuç	40	●	Izgara Tavuk	557	△	Pırasa Yemeği	225	●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Domates Soslu Spagetti	288	□	Domates Soslu Spagetti	288	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Supangle	258	☆/◇	Supangle	258	☆/◇
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
							Salata	70	●	Salata	70	●
03 Aralık 2025 Çarşamba	Omlet	170	△	Havuç	40	●	Mercimek Çorbası	147	◆	Mercimek Çorbası	147	◆
	Vişne Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Tekirdağ Köfte	773	△/●	Bezelye Yemeği	147	●/◆
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Yoğurt	81	◇	Yoğurt	81	◇
							Salata	70	●	Salata	70	●
04 Aralık 2025 Perşembe	Simit	155	□	Havuç	40	●	Tarhana Çorbası	113	□	Tarhana Çorbası	113	□
	Bal	82	★	Siyah Zeytin	70	◆	Ispanak/Yoğurt	371	◇/●	Ispanak/Yoğurt	371	◇/●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Patatesli Börek	188	□/●	Patatesli Börek	188	□/●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Kadayıflı Muhallebi	162	◇/★	Kadayıflı Muhallebi	162	◇/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
05 Aralık 2025 Cuma	Pişi	270	□	Havuç	40	●	Mantar Çorbası	150	□/●	Mantar Çorbası	150	□/●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Elbasan	542	△/●	Taze Fasulye	147	●/◆
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
08 Aralık 2025 Pazartesi	Haşlama Yumurta	155	△	Havuç	40	●	Kuru Fasulye	266	◆	Kuru Fasulye	266	◆
	Çilek Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Zeytinyağlı Pırasa	225	●	Zeytinyağlı Pırasa	225	●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
09 Aralık 2025 Salı	Çıtır Patates	180	●	Havuç	40	●	Ekşili Köfte	328	△/●	Kereviz Yemeği	233	●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Erişte	278	□	Erişte	278	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Karışık Tarator	93	◇/●	Karışık Tarator	93	◇/●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Bisküvi Pastası	235	□/★	Bisküvi Pastası	235	□/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
10 Aralık 2025 Çarşamba	Omlet	170	△	Havuç	40	●	Domates Çorbası	132	□/●	Domates Çorbası	132	□/●
	Vişne Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Patates Musakka	307	△/●	Patates Yemeği	145	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Makarna	328	□	Makarna	328	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Yoğurt	81	◇	Yoğurt	81	◇
							Salata	70	●	Salata	70	●
11 Aralık 2025 Perşembe	Krep	155	□	Havuç	40	●	Tavuk Şiş	260	△	Sebze Sote	155	●
	Bal	82	★	Siyah Zeytin	70	◆	Bulgur Pilavı	260	□	Bulgur Pilavı	260	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
12 Aralık 2025 Cuma	Yumurtalı Ekmek	270	□/△	Havuç	40	●	Brokoli Çorbası	169	□/●	Brokoli Çorbası	169	□/●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Mantar Soslu Biftek	697	△/●	Mücvet	327	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Kemalpaşa	146	◇/★	Kemalpaşa	146	◇/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
15 Aralık 2025 Pazartesi	Haşlama Yumurta	155	△	Havuç	40	●	Yeşil Mercimek	224	◆	Yeşil Mercimek	224	◆
	Çilek Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Erişte	278	□	Erişte	278	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Karışık Sebze Haşlama	91	●	Karışık Sebze Haşlama	91	●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
16 Aralık 2025 Salı	Çıtır Patates	180	●	Havuç	40	●	Çıtır Tavuk	635	△	Patates Yemeği	145	●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Bulgur Pilavı	260	□	Bulgur Pilavı	260	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Puding	258	◇/★	Puding	258	◇/★
							Salata	70	●	Salata	70	●

GÜNLER	KAHVALTI	KAL.	BESİN GRUBU	KAHVALTI	KAL.	BESİN GRUBU	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	BESİN GRUBU	VEJETARYEN MENÜ (Öğle yemeği)	KAL.	BESİN GRUBU
17 Aralık 2025 Çarşamba	Patatesli Omlet	180	△/●	Havuç	40	●	Ezo Gelin Çorba	101	◆	Ezo Gelin Çorba	101	◆
	Vişne Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Pideli Köfte	455	△/□	Sebze Sote	155	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Zeytinyağlı Barbunya	293	◆	Zeytinyağlı Barbunya	293	◆
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
18 Aralık 2025 Perşembe	Kruvasan	180	□	Havuç	40	●	Kıymalı Bezelye	315	△/●	Bezelye Yemeği	147	●/◆
	Bal	82	★	Siyah Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Patatesli Börek	188	□/●	Patatesli Börek	188	□/●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Pasta	328	□/★	Pasta	328	□/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
19 Aralık 2025 Cuma	Patatesli Gözleme	180	□/●	Havuç	40	●	Tarhana Çorbası	113	□	Tarhana Çorbası	113	□
	Çilek Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Tavuk Döner	521	△	Pırasa Yemeği	225	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
							Salata	70	●	Salata	70	●
22 Aralık 2025 Pazartesi	Haşlama Yumurta	155	△	Havuç	40	●	Nohut	180	◆	Nohut	180	◆
	Çilek Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Yoğurtlu Kereviz	80	◇/●	Yoğurtlu Kereviz	80	◇/●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Meyve	50-100	☆	Meyve	50-100	☆
							Salata	70	●	Salata	70	●
23 Aralık 2025 Salı	Çıtır Patates	180	●	Havuç	40	●	Domates Çorbası	132	□/●	Domates Çorbası	132	□/●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Kadınbudu Köfte	496	△	Mücvet	327	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Yoğurtlu Mantı Makarna	336	□	Yoğurtlu Mantı Makarna	336	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Kazandibi	302	☆/◇	Kazandibi	302	☆/◇
							Salata	70	●	Salata	70	●
24 Aralık 2025 Çarşamba	Omlet	170	△	Havuç	40	●	Ezo Gelin Çorba	101	◆	Ezo Gelin Çorba	101	◆
	Vişne Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Kıymalı Karnabahar	448	△/●	Karnabahar Yemeği	374	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Fırın Makarna	322	□	Fırın Makarna	322	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Baklava	335	□/★	Baklava	335	□/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
25 Aralık 2025 Perşembe	Simit	155	□	Havuç	40	●	Şehriye Çorbası	91	□	Şehriye Çorbası	91	□
	Bal	82	★	Siyah Zeytin	70	◆	Izgara Kanat	514	△	Ispanak/Yoğurt	371	◇/●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
							Salata	70	●	Salata	70	●
26 Aralık 2025 Cuma	Pişi	270	□	Havuç	40	●	Mercimek Çorbası	147	◆	Mercimek Çorbası	147	◆
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Balık	264	△	Taze Fasulye	147	●/◆
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Elma Dilim Patates	82	●	Elma Dilim Patates	82	●
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	İrmik Helvası	375	□/★	İrmik Helvası	375	□/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
29 Aralık 2025 Pazartesi	Haşlama Yumurta	155	△	Havuç	40	●	Kuru Fasulye	266	◆	Kuru Fasulye	266	◆
	Çilek Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Pilav	288	□	Pilav	288	□
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Yoğurt	81	◇	Yoğurt	81	◇
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Komposto	180	☆/★	Komposto	180	☆/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
30 Aralık 2025 Salı	Çıtır Patates	180	●	Havuç	40	●	Köfte Ekmek	780	△/□	Kereviz Yemeği	233	●
	Tahin Pekmez	42	◆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Garnitür	70	●	Garnitür	70	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Pasta	328	□/★	Pasta	328	□/★
							Salata	70	●	Salata	70	●
31 Aralık 2025 Çarşamba	Patatesli Omlet	180	△/●	Havuç	40	●	Tavuk Çorbası	140	△	Sebze Çorbası	113	□/●
	Vişne Reçeli	38	☆/★	Siyah Zeytin	70	◆	Piliç Topkapı	434	△	Patates Yemeği	145	●
	Beyaz Peynir	42	◇	Yeşil Zeytin	70	◆	Kabak Tatlısı	430	☆/★	Kabak Tatlısı	430	☆/★
	Kaşar Peynir	58	◇	Süt	63	◇	Ayran	70	◇	Ayran	70	◇
							Salata	70	●	Salata	70	●

ENKA

OKULLARI

Enkâzî: Öfcesiz, Aşırı, nâkîler

MENÜ KOMİSYONU

KOMİSYON BAŞKANI	Useyyid GÖKCEN
İDARİ İŞLER SORUMLUSU	Sedat YILDIRIM
İLKOKUL TEMSİLCİSİ	Nurcan KARAKAVAK
ORTAOKUL TEMSİLCİSİ	Yasemin ÖZGÜR
LİSE TEMSİLCİSİ	Gül UZUN
LİSE ÖĞRENCİSİ	Aslı MUTLU
LİSE ÖĞRENCİSİ	Rüzgar Ege SERT
LİSE ÖĞRENCİSİ	
OKUL DOKTORU	Tufan DEMİRAY
OKUL HEMŞİRESİ	Gamze GÜVEN
SOFRA GRUP PROJE MÜDÜRÜ	Ebru ZÜLFİKAR

KULLANILAN MARKALAR

ET-ET ÜRÜNLERİ: NAMED

TAVUK-HİNDİ: BANVİT, ŞENPİLİÇ

SIVI YAĞ: AYMAR, OLİN

SÜT-SÜT ÜRÜNLERİ: SUTAŞ, PINAR, EKER,İÇİM

MAKARNA ÜRÜNLERİ: FİLİZ, PİYALE

ALERJEN BİLDİRİMİ

Gluten içeren tahıllar ve bunların ürünleri

Kabuklular (Crustacea) ve bunların ürünleri

Yumurta ve yumurta ürünleri

Süt ve süt. Ürünleri

Balık ve balık. Ürünleri

Hardal ve hardal ürünleri

Yer fıstığı ve yer fıstığı ürünleri

Soya fasulyesi ve soya fasulyesi ürünleri

Kereviz ve kereviz ürünleri

Acı bakla ve acı bakla ürünleri

Sert kabuklu meyveler ve bunları ürünleri

Kükürt dioksit ve sülfiter

Yumuşakçalar ve ürünleri

Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri