ADAPAZARI ÖZEL ENKA OKULLARI MAYIS 2026 MENÜSÜ

GÜNLER	KAHVALTI	KAL.	BESİN GRUBU	KAHVALTI	KAL.	BESİN GRUBU	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	BESİN GRUBU	VEJETARYEN MENÜ (Öğle yemeği)	KAL.	BESİN GRUBU
04 Mayıs Pazartesi	Haşlama Yumurta	155		Havuç	40		Kuru Fasulye	266		Kuru Fasulye	266	
	Vişne 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		Kalburabastı	304		Kalburabastı	304	
							Salata	70		Salata	70	
05 Mayıs Salı	Çıtır Patates	180		Havuç	40		Sebze Çorbası	113		Sebze Çorbası	113	
	Tahin Pekmez	42		Siyah Zeytin	70		Soslu tavuk	420		Patates Yemeği	145	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Bulgur Pilavı	260		Bulgur Pilavı	260	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Ayran	70		Ayran	70	
							Salata	70		Salata	70	
06 Mayıs Çarşamba	Patatesli Omlet	180		Havuç	40		Mercimek Çorbası	147		Mercimek Çorbası	147	
	Çilek Reçeli	38		Siyah Zeytin	70		Lazanya	438		Sebzeli Lazanya	375	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Mücver	0		Mücver	127	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Sufle	375		Sufle	375	
							Salata	70		Salata	70	
07 Mayıs Perşembe	Krep	155		Havuç	40		Kıymalı Bezelye	315		Bezelye Yemeği	147	
	Bal	82		Siyah Zeytin	70		Pilav	288		Pilav	288	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Yoğurt	81		Yoğurt	81	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Bisküvi Pastası	235		Bisküvi Pastası	235	
							Salata	70		Salata	70	
08 Mayıs Cuma	Pişi	270		Havuç	40		Rosto Köfte	408		Sebze Sote	155	
	Tahin Pekmez	42		Siyah Zeytin	70		Makarna	328		Makarna	328	
	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	
11 Mayıs Pazartesi	Haşlama Yumurta	155		Havuç	40		Yeşil Mercimek	224		Yeşil Mercimek	224	
	Bal	82		Siyah Zeytin	70		Erişte	278		Erişte	278	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Yoğurtlu Karışık Kızartma	532		Yoğurtlu Karışık Kızartma	532	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Portakallı Revani	298		Portakallı Revani	298	
							Salata	70		Salata	70	
12 Mayıs Salı	Çıtır Patates	180		Havuç	40		Misket köfte	410		Mücver	127	
	Vişne Reçeli	38		Siyah Zeytin	70		Makarna	328		Makarna	328	
	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	
13 Mayıs Çarşamba	Omlet	170		Havuç	40		Patlıcan Musakka	602		Patlıcan Yemeği	136	
	Çilek Reçeli	38		Siyah Zeytin	70		Pilav	288		Pilav	288	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Cacık	45		Cacık	45	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Meyve	50-100		Meyve	50-100	
							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
14 Mayıs Perşembe	Simit	155		Havuç	40		Mantar Çorbası	150		Mantar Çorbası	150	
	Bal	82		Siyah Zeytin	70		Kekikli tavuk küpleri	520		Taze Fasulye	147	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Tel Şehriyeli Bulgur Pilavı	260		Tel Şehriyeli Bulgur Pilavı	260	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Ayran	70		Ayran	70	
							Salata	70		Salata	70	
15 Mayıs Cuma	Patatesli Gözleme	180		Havuç	40		Et Döner	988		Bezelye Yemeği	147	
	Tahin Pekmez	42		Siyah Zeytin	70		Pilav	288		Pilav	288	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Ayran	70		Ayran	70	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Dondurma	60		Dondurma	60	
							Salata	70		Salata	70	
18 Mayıs Pazartesi	Haşlama Yumurta	155		Havuç	40		Nohut	180		Nohut	180	
	Vişne Reçeli	38		Siyah Zeytin	70		Tel Şehriyeli Pilav	298		Tel Şehriyeli Pilav	298	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Yoğurtlu Biber Salatası	160		Yoğurtlu Biber Salatası	160	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Meyve	50-100		Meyve	50-100	
							Salata	70		Salata	70	
20 Mayıs Çarşamba	Patatesli Omlet	180		Havuç	40		Tavuklu kağıt kebabı	340		Mevsim Türlü	248	
	Çilek Reçeli	38		Siyah Zeytin	70		Bulgur Pilavı	260		Bulgur Pilavı	260	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Ayran	70		Ayran	70	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Dondurma	60		Dondurma	60	
							Salata	70		Salata	70	
21 Mayıs Perşembe	Kruvasan	180		Havuç	40		Düğün Çorbası	173		Tarhana Çorbası	113	
	Bal	82		Siyah Zeytin	70		Biber Dolma / Yoğurt	455		Biber Dolma / Yoğurt	455	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Patatesli Kalem Böreği	360		Patatesli Kalem Böreği	360	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Komposto	180		Komposto	180	
							salata	70		salata	70	
22 Mayıs Cuma	Pişi	270		Havuç	40		Tas Kebabı	425		Bezelye Yemeği	147	
	Çilek Reçeli	38		Siyah Zeytin	70		Pilav	288		Pilav	288	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Yoğurtlu Karışık Kızartma	532		Yoğurtlu Karışık Kızartma	532	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		Meyve	50-100		Meyve	50-100	
							Salata	70		Salata	70	
25 Mayıs Pazartesi	Haşlama Yumurta	155		Havuç	40		Kuru Fasulye	266		Kuru Fasulye	266	
	Tahin Pekmez	42		Siyah Zeytin	70		Pilav	288		Pilav	288	
	Beyaz Peynir	42		Yeşil Zeytin	70		Karışık Tarator	93		Karışık Tarator	93	
	Kaşar Peynir	58		Süt	63		İrmik Helvası	375		İrmik Helvası	375	
							Salata	70		Salata	70	

ENKA OKULLARI

MENÜ KOMİSYONU	
KOMİSYON BAŞKANI	Useyyid GÖKCEN
İDARİ İŞLER SORUMLUSU	Sedat YILDIRIM
İLKOKUL TEMSİLCİSİ	Nurdan 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: NAMET
TAVUK-HİNDİ: BANVİT, ŞENPİLİÇ
SIVI YAĞ: AYMAR, OLİN
SÜT-SÜT ÜRÜNLERİ: SÜTAŞ, 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 sülfitler
Yumuşakçalar ve ürünleri
Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri