

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI ARALIK 2018 MENÜSÜ

03.12.2018 PAZARTESİ		04.12.2018 SALI		05.12.2018 ÇARŞAMBA		06.12.2018 PERŞEMBE		07.12.2018 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
KREMALI İSPANAK ÇORBASI	132	EZOĞELİN ÇORBA	180	YOĞ.YAYLA ÇORBASI	175	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	TARHANA ÇORBA	180
ARNAVUT CİĞERİ	310	ETLİ KURUFASULYE	230	IZGARA TAVUK	210	ETLİ YAPRAK SARMA	210	ET DÖNER	300
SEBZELİ PİLİÇ SOTE	223	TAVUKLU SEBZE BUKETİ	286	SOS.SEZELİ TOP KÖFTE	271	SEBZELİ TAVUK KAVURMA	298	KADAYIFLI ŞİNİTZEL	271
TEL ŞEHRİYELİ PİLAV	221	BULGUR PİLAVI	205	SOSLU DÜDÜK MAKARNA	205	SU BÖREK	228	ARPA ŞEH.PİLAV	221
MUZLU BİSKÜVİ ŞÖLENİ	306	SUPANGLE	177	KADAYIFLI MUHALLEBİ	198	PROFİTEROL	208	KEŞKÜL	169
MEYVE		MEYVE		MEYVE		MEYVE		MEYVE	
<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>	
KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK	
ÇOBAN SALATA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		MISIR		ÇOBAN SALATA	
ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46
10.12.2018 PAZARTESİ		11.12.2018 SALI		12.12.2018 ÇARŞAMBA		13.12.2018 PERŞEMBE		14.12.2018 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
DÜĞÜN ÇORBA	179	VİTAMİN ÇORBA	165	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	YOĞ.YARMA ÇORBA	187	ŞEH.TAVUKSUYU ÇORBA	234
ETLİ NOHUT	208	SEBZELİ TAVUK ŞİŞ	216	ETLİ TÜRLÜ	260	ACEM KÖFTE	288	FIRIN PİLİÇ BAGET	250
PATATES OTURTMA	285	ROSTO KÖFTE	265	PÜRELİ KÜLBASTI TAVUK	175	MANTARLI PİLİÇ GRATEN	263	MINİ İÇLİ KÖFTE	138
YILDIZ ŞEH.PİLAV	221	YEŞİL MER.BULGUR PİLAVI	117	PATATESLİ RULO BÖREK	299	SOSLU PENNE MAKARNA	231	SOSLU KUSKUS	253
SÜTLÜ NURİYE	310	KAKAOLU PUDİNG	200	ÇİKOLATALI TOP	237	TİRAMİSU	324	KAZANDİBİ	215
MEYVE		MEYVE		MEYVE		MEYVE		MEYVE	
<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>	
KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK	
ÇOBAN SALATA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		MISIR		ÇOBAN SALATA	
ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46
17.12.2017 PAZARTESİ		18.12.2017 SALI		19.12.2017 ÇARŞAMBA		20.12.2017 PERŞEMBE		21.12.2017 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
MANTAR ÇORBA	176	EZOĞELİN ÇORBA	152	BULGUR ÇORBA	132	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	178	BROKOLİ ÇORBA	134
DALYAN KÖFTE	235	KARIŞIK DOLMA	259	IZGARA KÖFTE	220	ETLİ AYŞE KADIN FASULYE	208	TAVUK DÖNER	250
ŞİNİTZEL	374	TAVUKLU FİLİZ KEBABİ	274	PÜRELİ SOSLU TAVUK	224	KÖRİ SOSLU PARÇA TAVUK	285	ARNAVUT CİĞERİ	310
SOSLU SPAGETTİ	231	SU BÖREK	228	SALÇALI DÜDÜK MAKARNA	231	BULGUR PİLAVI	283	DOMATESLİ PİLAV	229
KREM KAMEL	113	BROWNİ	265	SUPANGLE	177	KEŞKÜL	169	MEYVELİ MUHALLEBİ	156
MEYVE		MEYVE		MEYVE		MEYVE		MEYVE	
<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>	
KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK	
ÇOBAN SALATA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		ÇOBAN SALATA		MOR LAHANA	
ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI ARALIK 2018 MENÜSÜ

24.12.2017 PAZARTESİ		25.12.2017 SALI		26.12.2017 ÇARŞAMBA		27.12.2017 PERŞEMBE		28.12.2017 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
EZOĞELİN ÇORBA	180	DÜĞÜN ÇORBA	189	YOĞ.ARPA ŞEH.ÇORBA	187	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	MANTAR ÇORBA	132
MANTI	331	GEMİCİ USULÜ KURUFASULYE	224	SOSLU HAMBURGER KÖFTE	251	PATATES OTURTMA	285	KARIŞIK IZGARA	260
PÜRELİ KÜLBASTI TAVUK	195	SEBZELİ TAVUK KAVURMA	298	SARAY PİLİÇ GRATEN	341	ETLİ BEZELYE	250	HİNDİ TAS KEBABI	224
ISPANAKL PANE	137	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV	221	FIRIN ERİŞTE	262	ARPA ŞEH.PİLAV	221	TEL.ŞEH.BULGUR PİLAVI	117
PANNA COTTA	209	KAZANDIBİ	164	SÜTLAÇ	176	KAKAOLU PUDİNG	200	KABAK TATLI	250
MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100
<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>	
KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK	
ÇOBAN SALATA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		ÇOBAN SALATA		MOR LAHANA	
ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE		ZYT.SEBZE	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46
31.12.2018 PAZARTESİ									
ÖĞLE YEMEĞİ									
ŞEH.TAVUK SUYU ÇORBA	127								
FIRIN PİLİÇ	290								
PÜRELİ HASANPAŞA	272								
KUSKUSLU PİLAV	221								
ÇİKOLATALI PASTA	375								
MEYVE	100								
<u>SALATBAR</u>									
KIVIRCIK									
ÇOBAN SALATA									
HAVUÇ									
ZYT.SEBZE									
YOĞURT	46								