

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI EKİM 2018 MENÜSÜ

01.10.2018 PAZARTESİ		02.10.2018 SALI		03.10.2018 ÇARŞAMBA		04.10.2018 PERŞEMBE		05.10.2018 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
YÖRÜK ÇORBA	149	EZOĞELİN ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	189	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	BROKOLİ ÇORBA	134
BEYOĞLU KÖFTE	236	KARIŞIK DOLMA	259	ISPANAKLI PİLİÇ GRATEN	346	ETLİ AYŞE K. FASULYE	114	ET SOTE	356
KADAYIFLI ŞİNİTZEL	344	SEBZELİ TAVUK KAVURMA	446	SEBZELİ TEPŞİ KÖFTE	264	FIRIN KARNABAHAAR	104	FIRIN HİNDİ ROSTO	223
SOSLU DİRSEK MAKARNA	252	SU BÖREK	229	BULGUR PİLAVI	283	PATATESLİ RULO BÖREK	250	ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	351
KAKAOLU PUDİNG	173	KREM KAMEL	113	FISTIKLI PUDİNG	144	MUZLU BİSKÜVİ ŞÖLENİ	206	KEMALPAŞA	284
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	
MOR LAHANA		MOR LAHANA		MOR LAHANA		MOR LAHANA		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA	
ZYT. ORBİT FASULYE		ZYT. PIRASA		ZYT. BROKOLİ		ZYT. PATATES SALATA		ZYT. BEZELYE	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46
08.10.2018 PAZARTESİ		09.10.2018 SALI		10.10.2018 ÇARŞAMBA		11.10.2018 PERŞEMBE		12.10.2018 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TEL ŞEH. ÇORBA	162	YOĞ. YARMA ÇORBA	176	EZOĞELİN ÇORBA	180	EKŞİLİ ÇORBA	137	ŞEH. TAVUK SUYU ÇORBA	127
GEMİCİ U. KURU FASULYE	224	IZGARA TAVUK	176	ETLİ TÜRLÜ	238	PÜRELİ HASANPAŞA KÖFTE	272	FIRIN PİLİÇ	290
KIY. PATATES MUSAKKA	317	KADINBUDU KÖFTE	486	KÖRİ SOSLU PARÇA TAVUK	228	LOKUM TAVUK	332	HİNDİ TAS KEBABI	375
KUSKUSLU PİLAV	353	SOSLU BONCUK MAKARNA	252	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV	353	SOSLU DÜDÜK MAKARNA	270	SEBZELİ PİLAV	355
KEŞKÜL	169	TRİLEÇE	304	SUPANGLE	177	MOZAİK PASTA	350	KAZANDİBİ	164
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	
ROKA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		MISIR		MOR LAHANA	
ZYT. ŞAKŞUKA		ZYT. BEZELYE		ZYT. KISIR		ZYT. ORBİT FASULYE		ZYT. İSPANAK	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46
15.10.2018 PAZARTESİ		16.10.2018 SALI		17.10.2018 ÇARŞAMBA		18.10.2018 PERŞEMBE		19.10.2018 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
YOĞ. YAYLA ÇORBA	101	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	120	EZOĞELİN ÇORBA	180	MANTAR ÇORBA	132
ROSTO KÖFTE	246	ETLİ BEZELYE	170	ÇİN PİLİÇ KAVURMA	340	ETLİ DOLMA	238	KARIŞIK IZGARA	346
TAVUK SOTE	334	PÜRELİ SOSLU TAVUK	224	İZMİR KÖFTE	278	TAVUKLU FİLİZ KEBABI	330	FIRIN HİNDİ TANDIR	239
BULGUR PİLAVI	283	YILDIZ ŞEH. PİLAV	353	SALÇALI DİRSEK MAKARNA	264	SU BÖREK	229	BULGUR PİLAVI	283
PORTAKALLI PUDİNG	164	ÇİKOLATALI TOP	377	AŞURE	178	KAKAOLU PUDİNG	173	TARÇINLI FLAN	135
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	
ROKA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		ROKA		MOR LAHANA	
ZYT. AYŞE K. FASULYE		ZYT. KISIR		ZYT. FASULYE PİLAKİ		ZYT. PATATES SALATA		ZYT. BEZELYE	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI EKİM 2018 MENÜSÜ

22.10.2018 PAZARTESİ		23.10.2018 SALI		24.10.2018 ÇARŞAMBA		25.10.2018 PERŞEMBE		26.10.2018 CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
BROKOLİ ÇORBA	108	EZOĞELİN ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	189	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	TÜRLÜ SEBZE ÇORBA	116
SARAY PİLİÇ GRATEN	341	ETLİ NOHUT	279	SOSLU HAMBURGER KÖFTE	251	ETLİ AYŞE K. FASULYE	208	TAVUK DÖNER	250
SARDALYA PANE	422	TAVUKLU SEBZE BUKETİ	360	KÖRİ SOSLU PARÇA TAVUK	228	PÜRELİ KÜLBASTI TAVUK	195	KASAP KÖFTE	236
BULGUR PİLAVI	283	TEL ŞEHİRİYELİ PİLAV	353	SEBZELİ ERİŞTE	317	PEYNİRLİ PATATESLİ BÖREK	299	DOMATESLİ PİLAV	357
TAHİN HELVA	331	SÜTLÜ NURİYE	346	SÜTLAÇ	176	BROWNİ	265	PANNA COTTA	209
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	
ROKA		MOR LAHANA		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
HAVUÇ		HAVUÇ		MOR LAHANA		ROKA		MOR LAHANA	
ZYT. FASULYE PİLAKİ		ZYT. PATATES SALATA		ZYT. PIRASA		ZYT. KARNABAHAH		ZYT. AMERİKAN SALATA	
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46
29.10.2018 PAZARTESİ		30.10.2018 SALI		31.10.2018 ÇARŞAMBA					
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ					
YOĞ. BUĞDAY ÇORBA	179	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	YILDIZ ŞEH. ÇORBA	150				
IZGARA KÖFTE	220	KARIŞIK OTURTMA	285	IZGARA TAVUK	176				
TAVUK HAŞLAMA	308	ETLİ BEZELYE	170	DALYAN KÖFTE	269				
SOSLU BURGU MAKARNA	257	BULGUR PİLAVI	283	SOSLU SPAGETTİ	249				
MUZLU PUDİNG	147	KEŞKÜL	169	TİRAMİSU	203				
MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100				
<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>					
KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK					
ROKA		MOR LAHANA		MOR LAHANA					
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ					
ZYT. BARBUNYA		ZYT. KISIR		ZYT. KARNABAHAH					
YOĞURT	46	YOĞURT	46	YOĞURT	46				