

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI KASIM 2018 MENÜSÜ - TARABYA

| | | | | | | 01.11.2018 PERŞEMBE | | 02.11.2018 CUMA | |
|-------------------------|--------|------------------------|--------|-----------------------|--------|------------------------|--------|----------------------|--------|
| | | | | | | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ |
| | | | | | | EZOĞELİN ÇORBA | 180 | ŞEH.TAVUK SUYU ÇORBA | 234 |
| | | | | | | KARIŞIK DOLMA | 294 | HAŞLAMA PİLİÇ BAGET | 263 |
| | | | | | | TAVUKLU FİLİZ KEBABI | 274 | KAŞARLI SARAY KÖFTE | 210 |
| | | | | | | SU BÖREK | 228 | KUSKUSLU PİLAV | 221 |
| | | | | | | KAKAOLU PUDİNG | 220 | DAMLA SAKIZLI MARKİZ | 305 |
| | | | | | | MEYVE | 100 | MEYVE | 100 |
| | | | | | | <u>SALATBAR</u> | | <u>SALATBAR</u> | |
| | | | | | | KIVIRCIK | | KIVIRCIK | |
| | | | | | | MOR LAHANA | | ÇOBAN SALATA | |
| | | | | | | HAVUÇ | | MOR LAHANA | |
| | | | | | | ZYT.PATATES SALATA | | ZYT.BEZELYE | |
| | | | | | | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 |
| 05.11.2018 PAZARTESİ | | 06.11.2018 SALI | | 07.11.2018 ÇARŞAMBA | | 08.11.2018 PERŞEMBE | | 09.11.2018 CUMA | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ |
| EZOĞELİN ÇORBA | 180 | DOMATES ÇORBA | 189 | SÜZME MERCİMEK ÇORBA | 176 | MANTAR ÇORBA | 185 | EKŞİLİ ÇORBA | 234 |
| GEMİCİ USULÜ KURUFASUYE | 210 | MANTARLI PİLİÇ GARATEN | 320 | KIYMALI İSPANAK | 192 | KADINBUDU KÖFTE | 300 | KARIŞIK IZGARA | 260 |
| PATLICAN MUSAKKA | 315 | İZMİR KÖFTE | 245 | PÜRELİ KÜLBASTI TAVUK | 175 | KÖRİ SOSLU PARÇA TAVUK | 285 | HİNDİ TAS KEBABI | 224 |
| TEL ŞEH. PİLAV | 221 | SOSLU DÜDÜK MAKARNA | 231 | MİLFÖY BÖREK | 341 | SEBZELİ ERİŞTE | 235 | BULGUR PİLAVI | 205 |
| KAZANDİBİ | 215 | SÜTLAÇ | 278 | SUPANGLE | 261 | POTAKALLI PUDİNG | 220 | KAKAOLU CEZİRE | 184 |
| MEYVE | 100 | MEYVE | 100 | MEYVE | | 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 | | ÇOBAN SALATA | |
| ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ | | MOR LAHANA | | MISIR | | MOR LAHANA | |
| ZYT .BROKOLİ | | ZYT.KARNABAHAH | | ZYT .PIRASA | | ZYT.AYŞE KADIN FASULYE | | ZYT.FASULYE PİLAKİ | |
| YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 |
| 12.11.2018 PAZARTESİ | | 13.11.2018 SALI | | 14.11.2018 ÇARŞAMBA | | 15.11.2018 PERŞEMBE | | 16.11.2018 CUMA | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ |
| YOĞURLU YAYLA ÇORBA | 175 | SÜZME MERCİMEK ÇORBA | 176 | KÖYLÜ ÇORBA | 164 | EZOĞELİN ÇORBA | 180 | SEBZELİ MANTAR ÇORBA | 185 |
| ACEM KÖFTE | 288 | PATATES OTURTMA | 285 | ÇITIR KUŞBAŞI TAVUK | 204 | ETLİ DOLMA | 294 | ET DÖNER | 300 |
| LOKUM TAVUK | 246 | İSPANAKLI PİLİÇ GRATEN | 263 | TURŞULU ABANT KÖFTE | 278 | FIRIN KARNABAHAH | 187 | KADAYIFLI ŞİNİTZEL | 271 |
| SOSLU BURGU MAKARNA | 231 | ARPA ŞEH.PİLAV | 221 | SOSLU SAPAGETTİ | 231 | SU BÖREK | 228 | YIL.ŞEH.PİLAV | 221 |
| KEŞKÜL | 249 | KAKAOLU PUDİNG | 220 | MUZLU BİSKÜVİ ŞÖLENİ | 206 | PROFİTEROL | 208 | AŞURE | 285 |
| 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 | | ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ | | ÇOBAN SALATA | |
| ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ | | MOR LAHANA | | ROKA | | MOR LAHANA | |
| ZYT .İSPANAK | | ZYT.KISIR | | ZYT .BROKOLİ | | ZYT.PATATES SALATA | | ZYT.BEZELYE | |
| YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 |

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI KASIM 2018 MENÜSÜ - TARABYA

| 19.11.2018 PAZARTESİ | | 20.11.2018 SALI | | 21.11.2018 ÇARŞAMBA | | 22.11.2018 PERŞEMBE | | 23.11.2018 CUMA | |
|-------------------------|--------|-------------------------|--------|------------------------|--------|------------------------|--------|----------------------|--------|
| ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ |
| EKŞİLİ ÇORBA | 234 | EZOĞELİN ÇORBA | 180 | ARPA ŞEHRİYE ÇORBA | 160 | MAHLUTA ÇORBA | | ŞEH.TAVUK SUYU ÇORBA | 127 |
| IZGARA TAVUK | 210 | ETLİ NOHUT | 208 | PÜRELİ HANANPAŞA KÖFTE | 228 | ETLİ TÜRLÜ | 260 | FIRIN PİLİÇ | 250 |
| SOSLU SEBZELİ TOP KÖFTE | 271 | KIY.PATATES MUSAKKA | 285 | SEBZELİ TAVUK KAVURMA | 298 | KÖRİ SOSLU PARÇA TAVUK | 285 | ARNAVUT CİĞERİ | 310 |
| SOSLU DÜDÜK MAKARNA | 231 | KUSKUSLU PİLAV | 221 | FIRIN ERİŞTE | 215 | PEY.TEPSİ BÖREK | 258 | BULGUR PİLAVI | 205 |
| TİRAMİSÜ | 324 | SUPANGLE | 261 | SÜTLAÇ | 278 | ÇİKOLATALI TOP | 237 | KAZAN DİBİ | 215 |
| 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.BROKOLİ | | ZYT .ORBİT FASULYE | | ZYT.KISIR | | ZYT.AMERİKAN SALATA | |
| YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 |
| 26.11.2018 PAZARTESİ | | 27.11.2018 SALI | | 28.11.2018 ÇARŞAMBA | | 29.11.2018 PERŞEMBE | | 30.11.2018 CUMA | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ | ÖĞLE YEMEĞİ | KALORİ |
| DOMATES ÇORBA | 189 | SÜZME MERCİMEK ÇORBA | 176 | YÖRÜK ÇORBA | 179 | EZOĞELİN ÇORBA | 180 | TÜRLÜ SEBZE ÇORBA | 114 |
| SOSLU HAMBURGER KÖFTE | 300 | ETLİ AYŞE KADIN FASULYE | 208 | ÇİN PİLİÇ KAVURMA | 287 | KARIŞIK OTURTMA | 298 | TAVUK DÖNER | 250 |
| SARAY PİLİÇ GRATEN | 256 | PÜRELİ KÜL BASTI TAVUK | 175 | SEBZELİ TEPSİ KÖFTE | 245 | ETLİ BEZELYE | 250 | KASAP KÖFTE | 200 |
| ÇÖKELEKLİ PENNE MAKARNA | | BULGUR PİLAVI | 205 | SOSLU SPAGETTİ | 231 | PEY.RULO BÖREK | 258 | DOMATESLİ PİLAV | 210 |
| KATLI MUHALLEBİ | 220 | BROWNİ | 336 | MOZAİK PASTA | 257 | KAKAOLU PUDİNG | 220 | MEYVELİ MUHALLEBİ | 220 |
| 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 | |
| ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ | | MOR LAHANA | | ROKA | | ROKA | |
| ZYT .BÜRÜKSEL LAHANA | | ZYT.KARNABAHAAR | | ZYT İSPANAK | | ZYT.PIRASA | | ZYT.FASULYE PİLAKİ | |
| YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 | YOĞURT | 46 |

GIDA MÜHENDİSİ

ÖZLEM TOSUN

MENÜ PLANLAMA

MEHMET AKİF SELİMOĞLU