

## YENİKÖY - 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	
SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ
YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,POĞAÇA,KONFLEKS,SÜT,		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
YOĞ.ARPA ŞEH. ÇORBA	136	EZOGELİN ÇORBA	180	YOĞ.BUĞDAY ÇORBA	179	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	YILDIZ ŞEH. ÇORBA	176
SEBZELİ TAVUK ŞİŞ	216	SEBZELİ TAVUK KAVURMA	248	İSPANAKLI PİLİÇ GARATEN	235	ETLİ AYŞE KADIN FASULYE	156	ET SOTE	306
VEJ.KEREVİZ	100	VEJ.FİLİZ TÜRLÜ	100	VEJ.BEZELYE	100	VEJ.SEMİZOTU	100	FIRIN HİNDİ ROSTO	224
TEL.ŞEH.BULGUR PİLAVI	117	SU BÖREK	228	FIRIN ERİŞTE	165	PATATESLİ RULO BÖREK	258	ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	171
MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100	MUZLU BÜSKÜVİ ŞÖLENİ	206		
<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.PIRASA		ZYT.PATATES SALATA		ZYT.İSPANAK		ZYT.KARNABAHAHAR		ZYT.FASULYE PİLAKİ	
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>	
MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100	MUZLU BÜSKÜVİ ŞÖLENİ	206	KUABIYE/MEYVE ÇAYI	180
08.10.2018 PAZARTESİ		09.10.2018 SALI		10.10.2018 ÇARŞAMBA		11.10.2018 PERŞEMBE		12.10.2018 CUMA	
SABAH KAHVALTISI		SABAH KAHVALTISI		SABAH KAHVALTISI		SABAH KAHVALTISI		SABAH KAHVALTISI	
YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,POĞAÇA,KONFLEKS,SÜT,		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TEL .ŞEH.ÇORBA	176	YOĞURLU YARMA ÇOR.	179	EZOGELİN ÇORBA	180	EKŞİLİ ÇORBA	200	ŞEH.TAVUK SUYU ÇORBA	127
GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	161	IZGARA TAVUK	210	KÖRİ SOSLU PARÇA TAVUK	285	PÜRELİ HASANPAŞA KÖFTE	228	FIRIN PİLİÇ	240
NOSTALJİ KAPUSKA	160	KADINBUDU KÖFTE	300	VEJ.PIRASA	100	LOKUM TAVUK	194	HİNDİ TAS KEBABİ	224
KUSKUSLU PİLAV	171	BULGUR PİLAVI	107	YUFKALI FIRIN MAKARNA	205	SOSLU DÜDÜK MAKARNA	205	SEBZELİ PİLAV	171
MEYVE		MEYVE		MEYVE	100	MOZAİK PASTA	257		
<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.BROKOLİ		ZYT.KISIR		ZYT.KARNABAHAHAR		ZYT.BÜRÜKSEL LAHANA		ZYT.BEZELYE	
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>	
MEYVE		MEYVE		MEYVE		MOZAİK PASTA		KEK/MEYVE ÇAYI	180

## YENİKÖY - TARABYA İNGİLİZ OKULLARI EKİM 2018 MENÜSÜ

15.10.2018 PAZARTESİ		16.10.2018 SALI		17.10.2018 ÇARŞAMBA		18.10.2018 PERŞEMBE		19.10.2018 CUMA	
SABAH KAHAVALTISI	KALORİ	SABAH KAHAVALTISI	KALORİ	SABAH KAHAVALTISI	KALORİ	SABAH KAHAVALTISI	KALORİ	SABAH KAHAVALTISI	KALORİ
YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,POĞAÇA,KONFLEKS,SÜT,		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	
YOĞURTLU YAYLA ÇORBA	175	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	176	ARPA ŞEH.ÇORBA	175	EZOĞELİN ÇORBA	180	YÖRÜK ÇORBA	149
TAVUK NUGGET	210	PÜRELİ SOSLU TAVUK	250	ÇİN PİLİÇ KAVURMA	238	TAVUKLU FİLİZ KEBABI	265	KARIŞIK IZGARA	260
VEJ.KABAK KALYE	100	VEJ.PAZI	100	VEJ.ORBİT FASULYE	100	KIYMALI PIRASA	100	HİNDİ TAS KEBABI	224
BULGUR PİLAVI	107	PEYNİRLİ GÜL BÖREK	258	SALÇALI DİRSEK MAKARNA	231	NOHUTLU PİLAV	185	SEBZELİ PİLAV	171
MEYVE	100	ÇİKOLATALI TOP	377	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.BROKOLİ		ZYT.KARNABAHAHAR		ZYT.PIRASA		ZYT.PATATES SALATA		ZYT.AYŞE KADIN FASULYE	
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>	
MEYVE	100	ÇİKOLATALI TOP	377	MEYVE	100	MEYVE	100	ÜZÜMLÜ KURABIYE/MEYVE ÇAYI	180
<b>22.10.2018 PAZARTESİ</b>		<b>23.10.2018 SALI</b>		<b>24.10.2018 ÇARŞAMBA</b>		<b>25.10.2018 PERŞEMBE</b>		<b>26.10.2018 CUMA</b>	
SABAH KAHAVALTISI		SABAH KAHAVALTISI		SABAH KAHAVALTISI		SABAH KAHAVALTISI		SABAH KAHAVALTISI	
YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,POĞAÇA,KONFLEKS,SÜT,		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	
KÖYLÜ ÇORBA	164	EZOĞELİN ÇORBA	180	YOĞ.ARPA ŞEH.ÇORBA	180	TARHANA ÇORBA	179	EKŞİLİ ÇORBA	234
SARDALYA PANE	265	ETLİ NOHUT	260	SOSLU SEBZELİ PİLİÇ	223	PÜRELİ KÜLBASTI TAVUK	175	TAVUK DÖNER	230
VEJ.TÜRLÜ	100	TAVUKLU SEBZE BUKETİ	236	VEJ.KEREVİZ	100	VEJ.ISPANAK	100	ŞİNİTZEL	210
BULGUR PİLAVI	107	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV	171	SEBZELİ ERİŞTE	185	PEY.PATATESLİ BÖREK	249	DOMATESLİ PİLAV	210
TAHİN HELVA	331	MEYVE	100	MEYVE	100	BROWNİ	336		
<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.BÜRÜKSEL LAHANA		ZYT.KARNABAHAHAR		ZYT.BARBUNYA		ZYT.BROKOLİ		AMERİKAN SALATA	
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>	
TAHİN HELVA	331	MEYVE	100	MEYVE	100	BROWNİ	336	ÜZÜMLÜ KEK/MEYVE ÇAYI	180

## YENİKÖY - TARABYA İNGİLİZ OKULLARI EKİM 2018 MENÜSÜ

29.10.2018 PAZARTESİ		30.10.2018SALI		31.10.2018ÇARŞAMBA				
SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI				
YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,SİMİT,KONFLEKS,SÜT		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,AÇMA,KONFLEKS,SÜT,PORTAKAL SUYU		YUMURTA,KAŞAR VE DİL PEYNİR,BAL,PEKMEZ,DOMATES,SALATALIK ,POĞAÇA,KONFLEKS,SÜT,				
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ				
YOĞ.BUĞDAY ÇORBA	195	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	180	YIL.ŞEHRİYE ÇORBA	176			
IZGARA KÖFTE	167	KARIŞIK OTURTMA	235	IZGARA TAVUK	210			
TAVUK HAŞLAMA	121	ETLİ BEZELYE	221	VEJ.SEMİZOTU	100			
ARPA ŞEH.PİLAV	171	BULGUR PİLAVI	107	SOSLU SPAGETTİ	231			
MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100			
<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>		<u>SALATBAR</u>				
KIVIRCIK		KIVIRCIK		KIVIRCIK				
MOR LAHANA		MOR LAHANA		MOR LAHANA				
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ				
ZYT.PIRASA		ZYT.FASULYE PİLAKİ		ZYT.FASULYE PİLAKİ				
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT				
<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>		<u>ARA ÖĞÜN</u>				
MEYVE	100	MEYVE	100	MEYVE	100			