

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI OCAK 2019 MENÜSÜ

		02.01.2019 ÇARŞAMBA		03.01.2019 PERŞEMBE		04.01.2019 CUMA			
		Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ		
		Kaşar Rendeli Domates Çorbası	189	Mercimek Çorbası	176	Kremalı Sebze Çorbası	114		
		Orman Kebabı	256	Sebzeli Piliç But Sote	223	İzmir Köfte	245		
		Sebze Ograten	268	Domatesli Taze Fasulye	114	Pazı Kavrurma	124		
		Tereyağlı Pirinç Pilavı	256	Pesto Soslu Farfalle	291	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	256		
		Salatabar		Salatabar		Salatabar			
		Dilim Zeytinli Göbek Salata		Çoban Salata		Bahçe Salatası			
		Havuç Salata		Havuç&Turp Salata		Havuç Salata			
		Mor Lahana Salata		Yoğurtlu Pancar		Coleslaw Salatası			
		Zeytinyağlı Enginar		Zeytinyağlı Mini İmam Bayıldı		Zeytinyağlı Kök Kereviz			
		Yoğurt	46	Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46		
		Portakal	100	Granny Simith Elma	100	Mandalina	100		
		Franbuazlı Pasta	223	Çikolatalı Puding	214	Haşhaşlı Şekerpare	294		
07.01.2019 PAZARTESİ		08.01.2019 SALI		09.01.2019 ÇARŞAMBA		10.01.2019 PERŞEMBE		11.01.2019 CUMA	
Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ
Tavuksuyu Çorba	234	Naneli Yoğurt Çorba	175	Ezogelin Çorba	180	Brokoli Çorbası	134	Ev Usulü Tarhana Çorbası	180
Domates&Biber&Kabak Dolma	294	Sebzeli Piliç Sote	223	Kıymalı Tepsi Patates	185	Barbeque Soslu Misket Köfte	239	Dana Filet	214
Semizotu	165	Gemici Usulu Nohut	132	Acısız Kapuska	171	Kremalı Fırın Patates	130	Karnabahar Graten	213
Peynirli Su Böreği	228	Tereyağlı Pirinç Pilavı	256	Zeytin Soslu Fusulli	256	Bulgur Pilavı	291	Domatesli Pirinç Pilavı	210
Salatabar		Salatabar		Salatabar		Salatabar		Salatabar	
Kıvrıcık Salata		Karışık Yeşil Salata		Domates Salatalık Söğüş		Ege Salatası		Peynirli Göbek Salata	
Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç&Turp Salata		Havuç Salata	
Mor Lahana Salata		Turp Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata	
Zeytinyağlı Yer Elması		Yoğurtlu Semizotu Salatası		Mercimek Köftesi		Zeytinyağlı Lahana Sarma		Zeytinyağlı Patates Salatası	
Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46
Kiwi	100	Starking Elma	100	Mandalina	100	Armut	100	Portakal	100
Brownie	295	Keşkül	214	Tulumba	254	Sütlüç	274	Havuçlu Kek	294
14.01.2019 PAZARTESİ		15.01.2019 SALI		16.01.2019 ÇARŞAMBA		17.01.2019 PERŞEMBE		18.01.2019 CUMA	
Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ
Balkabağı Çorbası	57	Havuç Çorbası	177	Düğün Çorbası	179	Dereotlu Mısır Çorba	116	Süzme Mercimek Çorba	176
Etili Yaprak & Lahana Sarma	210	Parça Etili Kuru Fasulye	233	Alı Pullu Tavuk	298	Dil Balığı Şiş	147	Izgara Köfte&Piliç Şiş	260
Hindili Arapacık Yahni	224	Kremalı Fırın Patates	130	Patlıcan Musakka	315	Ispanak Kavrurma	105	Patates Kızartması&DomatesBiber Izgara	298
Patatesli Roll Börek	272	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	256	Peynirli Erişte	304	Penne Makarna	291	Tereyağlı Pirinç Pilavı	256
Salatabar		Salatabar		Salatabar		Salatabar		Salatabar	
Dilim Zeytinli Göbek Salata		Çoban Salata		Roka Salatası		Kıvrıcık Salata		Karışık Yeşil Salata	
Havuç Salata		Havuç&Turp Salata		Havuç Salata		Havuç&Turp Salata		Havuç Salata	
Mor Lahana Salata		Yoğurtlu Pancar		Mor Lahana Salata		Yoğurtlu Pancar		Mor Lahana Salata	
Makarna Salatası		Zeytinyağlı Kabak Kalye		Kısır		Zeytinyağlı Pirasa		Humus	
Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46
Starking Elma	100	Armut	100	Portakal	100	Mandalina	100	Golden Elma	100
Çilekli Puding	274	Cup Cake	297	Cevizli Baklava	286	Supangle	270	Tiramisu	254