

## TARABYA İNGİLİZ OKULLARI ŞUBAT 2019 MENÜSÜ

04.02.2019 PAZARTESİ		05.02.2019 SALI		06.02.2019 ÇARŞAMBA		07.02.2019 PERŞEMBE		08.02.2019 CUMA	
Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ
Kaşar Rendeli Domates Çorbası	189	Brokoli Çorba	176	Yayla Çorbası	180	Ev Usulü Tarhana Çorbası	134	Mercimek Çorbası	176
Renkli Biberli Piliç Kavurma	225	Mitite Köfte BBQ Sos ile	248	Kıymalı Fırın Patates	185	Gemici Usulü Kuru Fasulye	245	İzmir Köfte	245
Domatesli Ispanak Kavurma	105	Domatesli Taze Fasulye	114	Fırında Bezelye	135	Etsiz Patlıcan Musakka	315	Sebzce Graten	268
Sade Pirinç Pilavı	256	Fusulli Makarna	256	Bulgur Pilavı	256	Mısırlı Pirinç Pilavı	256	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	256
<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>	
Bahçe Salata		Ege Salata		Domates Salatalık Söğüş		Şef Salata		Karışık Yeşil Salata	
Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata	
Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata	
Zeytinyağlı Kabak Kalye		Yoğurtlu Pancar Salata		Mercimek Köftesi		Zeytinyağlı Yaprak Sarma		Zeytinyağlı Taze Fasulye	
Portakal	100	Armut	100	Elma	100	Mandalina	100	Elma	100
Meyveli Pasta	223	Cevizli Baklava	276	Çikolatalı Puding	214	Şekerpare	294	Şöbiyet	276
Yoğurt	46	Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46
11.02.2019 PAZARTESİ		12.02.2019 SALI		13.02.2019 ÇARŞAMBA		14.02.2019 PERŞEMBE		15.02.2019 CUMA	
Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ
Ezogelin Çorbası	180	Ev Usulü Tarhana Çorbası	134	Kaşar Rendeli Domates Çorbası	189	Düğün Çorbası	179	Naneli Yoğurt Çorba	175
Sucuklu Kuru Fasulye	242	Etili Mevsim Türü	214	Piliç Florantin	278	Dil Balığı Fileto	147	Izgara Köfte&Piliç Pirzola	260
Sade Kapuska	171	Semizotu	130	Karnabahar Graten	213	Baharatlı Fırın Patates	130	Patates KızartmasıDomatesBiber Izgara	298
Sade Bulgur pilavı	256	Tel Şehriyeli Pirinç pilavı	256	Peynirli Erişte	304	Sade Penne	256	Pesto Soslu Spaghetti	256
<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>	
Ege Salata		Bahçe Salata		Karışık Yeşil Salata		Turplu Roka Salata		Şef Salata	
Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata	
Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata	
Zeytinyağlı Brokoli		Zeytinyağlı Pırasa		Yoğurtlu Pancar		Zeytinyağlı Kereviz		Zeytinyağlı Enginar	
Portakal	100	Mandalina	100	Armut	100	Portakal	100	Elma	100
Tulumba	254	Çilekli Puding	274	Brownie	295	Hanım Göbeği Tatlısı	254	Keşkül	214
Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Ayran	76
18.02.2019 PAZARTESİ		19.02.2019 SALI		20.02.2019 ÇARŞAMBA		21.02.2019 PERŞEMBE		22.02.2019 CUMA	
Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ
Kremalı Mantar Çorba	180	Tel Şehriyeli Çorba	178	Süzme Mercimek Çorbası	180	Yayla Çorbası	180	Tavuksuyu Çorba	234
Patlıcan Karniyarık	313	Kremalı Tavuk Dilimleri	245	Etili Karışık Dolma	294	Parça Etili Nohut	233	Beğendili Tavuk	248
Ispanak Kavurma	105	Fırında Bezelye	135	Sebzce Graten	268	Pazı Kavurma	124	Domatesli Taze Fasulye	114
Napoliten Soslu Fusulli	256	Mısırlı Pirinç Pilavı	256	Su Böreği	228	Naneli Bulgur Pilavı	256	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	256
<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>	
Bahçe Salata		Karışık Yeşil Salata		Şef Salata		Şef Salata		Bahçe Salata	
Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata	
Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata	
Zeytinyağlı Mini İmambayıldı		Mercimek Köfte		Zeytinyağlı Karnabahar		Zeytinyağlı Yerelması		Patates Salatası	
Mandalina	100	Elma	100	Portakal	100	Muz	100	Elma	100
Sütlü Nuriye	292	Havuçlu Kek	294	Supangle	214	Lokma Tatlısı	254	Frambuaz Soslu Muhallebi	224
Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46
25.02.2019 PAZARTESİ		26.02.2019 SALI		27.02.2019 ÇARŞAMBA		28.02.2019 PERŞEMBE			
Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ	Öğle Yemeği	KALORİ		
Ev Usulü Tarhana Çorbası	134	Düğün Çorbası	175	Ezogelin Çorbası	180	Balkabağı Çorbası	57		
Çıtır Piliç	294	Rosto Köfte Pürelı	245	Gemici Usulü Kuru Fasulye	233	Sebzeli Piliç Sote	223		
Sebzce Graten	268	Karnabahar Graten	213	Etsiz Fırında Kış Türüsü	214	Semizotu	130		
Napoliten Soslu Fusulli	256	Tereyağlı Pirinç Pilavı	256	Sade Bulgur Pilavı	256	Arpa Şehriye Pilavı	256		
<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>		<b>Salatabar</b>			
Karışık Yeşil Salata		Ege Salata		Şef Salata		Bahçe Salata			
Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata		Havuç Salata			
Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata		Mor Lahana Salata			
Coleslaw		Zeytinyağlı Pendik Pilaki		Zeytinyağlı Pırasa		Zeytinyağlı Kabak Kalye			
Portakal	100	Elma	100	Mandalina	100	Armut	100		
Cevizli Saray Sarması	276	Islak Kek	294	Muzlu Puding	214	Cevizli Baklava	276		
Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46		