

TARABYA İNGİLİZ OKULLARI OCAK 2019 MENÜSÜ - YENİKÖY

		02.01.2019 ÇARŞAMBA		03.01.2019 PERŞEMBE		04.01.2019 CUMA					
		Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ				
		Haşlanmış Yumurta		Peynirli Omllet		Haşlanmış yumurta					
		Beyaz Peynir		Taze Kaşar Peynir		Spaghetti Peyniri					
		Süzme Bal		Pekmez		Suzme Bal/Portakal Reçeli					
		Domates		Domates		Domates					
		Salatalık		Salatalık		Salatalık					
		Simit		Peynirli Poğaçça		Zeytinli Açma					
		Cornflakes		Müesli		Cornflakes					
		Sade Süt		Taze Portakal Suyu		Kakaolu Süt					
		Siyah Zeytin		Yeşil zeytin		Siyah Zeytin					
		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği					
		Kaşar Rendeli Domates Çorbası	189	Mercimek Çorbası	176	Kremalı Sebze Çorbası	114				
		Orman Kebabı	256	Sebzeli Piliç But Sote	223	Izmir Köfte	245				
		Sebze Ograten	268	Domatesli Taze Fasulye	114	Pazı Kavurma	124				
		Tereyağlı Pirinç Pilavı	256	Pesto Soslu Farfalle	291	Arpa Sehiyeli 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					
		Zeytinli Yeşil Enginar		Zeytinli Mini İnan Bayıldı		Zeytinli Kök Kereviz					
		Yoğurt	46	Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46				
		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün					
		Kakaolu Muffin		Muz		ÇİLEKLİ NOEL BROWNİE					
07.01.2019 PAZARTESİ		08.01.2019 SALI		09.01.2019 ÇARŞAMBA		10.01.2019 PERŞEMBE		11.01.2019 CUMA			
		Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ		
		Haşlanmış Yumurta		Menemen		Krep		Haşlanmış Yumurta			
		Beyaz Peynir		Mini Mozarella		Taze Kaşar Peynir		Mini Peynir Topları			
		Süzme Bal		Pekmez		Süzme Bal		Suzme Bal/Portakal Reçeli			
		Domates		Domates		Domates		Domates			
		Salatalık		Salatalık		Salatalık		Salatalık			
		Dereotlu Poğaçça		Açma		Simit		Peynirli Poğaçça			
		Cornflakes		Müesli		Cornflakes		Müesli			
		Sade Süt		Taze Portakal Suyu		Kakaolu Süt		Taze Portakal Suyu			
		Siyah Zeytin		Yeşil zeytin		Siyah Zeytin		Yeşil zeytin			
		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği			
		Tavuksuyu Çorba	234	Naneli Yoğurt Çorba	175	Ezoğelin Çorba	180	Brokoli Çorbası	134	Ev Usulu 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	Gemicli Usulu Nohut	132	Acısız Kapuska	171	Acısız Kapuska	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	
		Kıvrık 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	
		Zeytinli Yer Elması		Yoğurtlu Semizolu Salatası		Mercimek Kötesi		Zeytinli Lahana Sarma		Zeytinli Patates Salatası	
		Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Naneli Kuru Cacık	52	Yoğurt	46
		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün	
		Granny Elma		SHOT BARDAKTA TIRAMİSÜ		Portakal		Kurabiye		Kiwi	
14.01.2019 PAZARTESİ		15.01.2019 SALI		16.01.2019 ÇARŞAMBA		17.01.2019 PERŞEMBE		18.01.2019 CUMA			
		Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ	Kahvaltı	KALORİ		
		Haşlanmış Yumurta		Menemen		Krep		Haşlanmış Yumurta			
		Beyaz Peynir		Mini Mozarella		Taze Kaşar Peynir		Spaghetti Peyniri			
		Süzme Bal		Pekmez		Süzme Bal		Suzme Bal/Portakal Reçeli			
		Domates		Domates		Domates		Domates			
		Salatalık		Salatalık		Salatalık		Salatalık			
		Dereotlu Poğaçça		Açma		Simit		Peynirli Poğaçça			
		Cornflakes		Müesli		Cornflakes		Müesli			
		Sade Süt		Taze Portakal Suyu		Kakaolu Süt		Taze Portakal Suyu			
		Siyah Zeytin		Yeşil zeytin		Siyah Zeytin		Yeşil zeytin			
		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği		Öğle Yemeği			
		Baıkabağı Çorbası	57	Havuç Çorbası	177	Düğün Çorbası	179	Dereotlu Mısır Çorba	116	Süzme Mercimek Çorba	176
		Etlü Yaprak & Lahana Sarma	210	Parça Etlü Kuru Fasulye	233	Alı Pulu Tavuk	298	DI Balığı SİS	147	Izgara Köfte&Piliç SİS	260
		Hindil Arpacık Yahni	224	Kremalı Fırın Patates	130	Patlıcan Musakka	315	Ispanak Kavurma	105	Patates Kızartması&Domates&Biber Izgara	298
		Patatesli Roll Börek	272	Arpa Sehiyeli Pirinç Pilavı	256	Peynirli Erşte	304	Penne Makarna	291	Tereyağlı Pirinç Pilavı	256
		Salatabar		Salatabar		Salatabar		Salatabar		Salatabar	
		Dilim Zeytinli Göbek Salata		Çoban Salata		Roka Salatası		Kıvrık 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		Zeytinli Kabak Kalye		Kısır		Zeytinli Pırasa		Humus	
		Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46	Yoğurt	46
		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün		Ara Öğün	
		MOZAİK PASTA		Mandalina		Elmalı Tart		Muz		Linzer	