

Özel Çakabey Okulları

Mayıs 2012 Yemek Menüsü



Okulumuzda ana yemek, iki seçeneği olarak sunulmaktadır.

1. - 2. ve 3. sınıflara ücretsiz olarak sabah beslenmesi takviyesi verilmektedir.

	02.05.2012	Kalori	03.05.2012	Kalori	04.05.2012	Kalori	07.05.2012	Kalori	08.05.2012	Kalori
1. HAFTA	Domates Çorba	154	Ministro Çorba	160	Ezogelin Çorba	190	T.Suyu Çorba	127	Anadolu Çorba	190
	K.Musakka veya H.Sama	298/320	Misket Köfte veya Yoğ.Sos.Tavuk	325/402	T.Izgara veya M.Türlü	356/266	Ispanak Borani veya Y.Mercimek	276/340	Meksika Tavuk veya K.Budu Köfte	345/412
	Bulgur Pilavı	310	Pey.Makarna	310	Mis.Pilav	312	Bulgur Pilavı	310	Sos.Spagetti	310
	Kakaolu Şekerpare veya Meyve	318/80	Por.Irmik Tatlısı veya Meyve	297/80	Yoğurt Tatlısı veya Meyve	295/80	Çikolata Sos.Browni veya Meyve	342/80	Peynir Tatlısı veya Meyve	206/80
	Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar	
	Marul/Havuç/K.Lahana	30	Mercimek Köfte/Marul/K.Lahana	202	Pıyaz/Marul/K.Lahana	205	Marul/Havuç/K.Lahana	60	Pat.Salatası/Marul/K.Lahana	150
	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102
2. HAFTA	09.05.2012	Kalori	10.05.2012	Kalori	11.05.2012	Kalori	14.05.2012	Kalori	15.05.2012	Kalori
	Tel Şeh. Çorba	130	Krotonlu Yoğurt Çorbası	134	Mercimek Çorbası	176	Tutmaç Çorba	145	Arpa Şeh.Çorba	130
	Kabak Dolma veya T.Sote	298/319	Bulgurlu Köfte veya P.Musakka	395/345	Manti veya S.Güveç	341/266	Bezelye veya Kuru Fasulye	290/345	Beş.Sos.Tavuk veya Ekşili Köfte	380/395
	Pat.Tepsi Böreği	332	Sos.Makarna	310	Z.Barbunya	296	Havuçlu Pilav	302	Sos.Spagetti	310
	Vanilyalı Puding veya Meyve	200/80	Kalburabastı veya Meyve	402/80	Supangle veya Meyve	290/80	Tahinli Kemalpaşa veya Meyve	300/80	Por.Keşkül veya Meyve	270/80
	Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar	
	Marul/Havuç/K.Lahana	60	Mücver/Marul/K.Lahana	160	Z.Taze Fasulye/Marul/Havuç	152	Z.Kabak Kalye/Marul/K.Lahana	152	Mercimek Köfte/Marul/Havuç	202
Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	
3. HAFTA	16.05.2012	Kalori	17.05.2012	Kalori	18.05.2012	Kalori	21.05.2012	Kalori	22.05.2012	Kalori
	Domates Çorba	154	Ministro Çorba	160	Ezogelin Çorba	190	Arpa Şeh. Çorba	130	Yayla Çorba	162
	T.Alaking veya Biber Dolma	324/322	Bodrum Köfte veya T.Çoban Kavurma	380/325	T.Döner veya K.Börülce	357/384	Seb.Tavuk veya Çiftlik Köfte	322/349	Gürçü Köfte veya T.Köfte	382/345
	Cev.Erişte	325	Bulgur Pilav	310	T.Pilav	311	Sos.Makarna	310	Fırın Patates	300
	Lor Tatlısı veya Meyve	301/80	Sütlü İrmik Tatlısı veya Meyve	297/80	Mozaik Pasta veya Meyve	320/80	Samsa Tatlısı veya Meyve	304/80	Islak Kek veya Meyve	342/80
	Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar	
	Marul/Havuç/K.Lahana	60	Köz Biber/Marul/K.Lahana	143	Z.Semizotu/Marul/Havuç	201	Roka Salata/Havuç/K.Lahana	70	Havuç Tarator/Marul/K.Lahana	168
Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	
4. HAFTA	23.05.2012	Kalori	24.05.2012	Kalori	25.05.2012	Kalori	28.05.2012	Kalori	29.05.2012	Kalori
	Mercimek Çorba	176	Anadolu Çorba	190	Ezogelin Çorba	190	Yayla Çorba	162	T.Suyu Çorba	127
	Şinitzel veya Sebze Graten	420/297	Seb.Mis.Köfte veya P.Karniyarik	348/345	Piliç Şiş veya K.Graten	352/296	Meksika Köfte veya Sandal Sefası	354/298	Nohut veya Bamya	360/251
	Sos. Spagetti	310	Bulgur Pilav	310	Noh.Pilav	314	Sos. Makarna	310	Seb.Pilav	310
	Sütlüç veya Meyve	334/80	Dondurma veya Meyve	290/80	Kazandibi veya Meyve	340/80	Lim.Keşül veya Meyve	270/80	Havuç Tatlısı veya Meyve	302/80
	Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar		Salad Bar	
	Marul/Havuç/K.Lahana	60	Domates Salatası/K.Lahana	100	Brüksel Lahana/Marul/Havuç	110	Mercimek Köfte/Marul/K.Lahana	202	Mücver/Havuç/K.Lahana	160
Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	Yoğurt	102	
5. HAFTA	30.05.2012	Kalori	31.05.2012	Kalori						
	Arpa Şeh. Çorba	130	Ezogelin Çorba	190						
	T.Sarma veya Seb.Köfte	320/345	Kağıt Kebabı veya P.Kapama	386/351						
	Nap.Sos.Spagetti	310	Pey.Erişte	315						
	Kakaolu Puding veya Meyve	288/80	Kayısı Topu veya Meyve	266/80						
	Salad Bar		Salad Bar							
	Yoğurtlu Köz Biber/Domates Salatası	143	Roka Salatası/Havuç/K.Lahana	70						
Yoğurt	102	Yoğurt	102							

Gıda Mühendisi
Umur ÖNEL

Okul Doktoru
Özgür MERSİNLİOĞLU

İdari Amir
Nazif GÜZEL