



AREL İLKÖĞRETİM OKULU 1-5. SINIFLAR YEMEK LİSTESİ MAYIS 2012

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
30 NİSAN	1 MAYIS	2 MAYIS	3 MAYIS	4 MAYIS
<i>Kaşar Peynir, Siyah Zeytin, Reçel, Tereyağ, Domates, Süt</i>		<i>Kaşar Peynir, Yeşil Zeytin, Domates, Sarella, Süt</i>	<i>Beyaz Peynir, Siyah Zeytin, Reçel, Domates, Salatalık, Sıkma Meyve Suyu</i>	<i>Labne Peynir, Siyah Zeytin, Bal, Tereyağ, Domates, Süt</i>
<i>Ispanak Çorbası(135 cal) Hasanpaşa Köfte(375 cal) Napoliten Soslu Makarna(300 cal) Cacık(75 cal)</i>	TATİL	<i>Kerevizli Mercimek Çorbası(190c) Beşamel Soslu Tavuk(495 cal) Melek Saçlı Pilav(326 cal) Keşkül(180 cal)</i>	<i>Tavuksuyu Çorbası(186 cal) Karışık Dolma(320 cal) Peynirli Börek(420 cal) Yoğurt(84 cal)</i>	<i>Mercimek Çorbası(166 cal) Tavuk Döner(210 cal) Sebzeli Pirinç Pilavı(320 cal) Mevsim Salatası(75 cal)</i>
7 MAYIS	8 MAYIS	9 MAYIS	10 MAYIS	11 MAYIS
<i>Labne Peynir, Yeşil Zeytin, Reçel, Omlet, Domates, Süt</i>	<i>Beyaz Peynir, Siyah Zeytin, Domates, Sarella, Meyve Çayı</i>	<i>Kıymalı Börek, Yeşil Zeytin, Havuç Söğüş, Domates, Salatalık, Süt</i>	<i>Kaşar Peynir, Siyah Zeytin, Reçel, Tereyağ, Domates, Sıkma Meyve Suyu</i>	<i>Beyaz Peynir, Yeşil Zeytin, Reçel, Tereyağ, Havuç Söğüş, Süt</i>
<i>Süzme Mercimek Çorbası(186 cal) Etlı Bezelye(286 cal) Pirinç Pilavı(320 cal) Karışık Salata(75 cal)</i>	<i>Yayla Çorbası(158 cal) Soslu Piliç Biftek(326 cal) Bulgur Pilavı(290 cal) Mevsim Meyvesi(50-100 cal)</i>	<i>Ezogelin Çorbası(190 cal) Kıymalı Ispanak(276 cal) Patatesli Tepsi Böreği(210 cal) Yoğurt(84 cal)</i>	<i>Kaşarlı Domates Çorbası(166 cal) Beykoz Kebabı(390 cal) Pirinç Pilavı(320 cal) Sütlaç(348 cal)</i>	<i>Sebzeye Çorbası(176 cal) Izgara Köfte+Frn.Dilm Patates (268+86 Spagetti Makarna(300 cal) Mevsim Salatası(75 cal)</i>
14 MAYIS	15 MAYIS	16 MAYIS	17 MAYIS	18 MAYIS
<i>Labne Peynir, Siyah Zeytin, Domates, Tereyağ, Bal, Meyve Çayı</i>	<i>Beyaz Peynir, Yeşil Zeytin, Reçel, Patatesli Omlet, Ihlamur Çayı</i>	<i>Krem Peynir, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Sarella, Süt</i>	<i>Kaşar Peynir, Yeşil Zeytin, Bal, Tereyağ, Domates, Reçel, S. Meyve Suyu</i>	<i>Beyaz Peynir, Siyah Zeytin, Bal, Tereyağ, Domates, Salatalık, Süt</i>
<i>Kr. Brokoli Çorbası(176 cal) Orman Kebabı(192 cal) Pirinç Pilavı(320 cal) Şekerpare(260 cal)</i>	<i>Buğdaylı Soğuk Çorba(200 cal) Izgara Köfte(268 cal) Peynirli Makarna(300 cal) Mevsim Meyvesi(50-100 cal)</i>	<i>Patates Çorbası(166 cal) Garnitürlü Piliç Sarma(190 cal) Bulgur Pilavı(290 cal) Yoğurtlu Semizotu Salatası(217 cal)</i>	<i>Yayla Çorbası(158 cal) İzmir Köfte(348 cal) Soslu Makarna(337 cal) Mevsim Meyvesi(50-100 cal)</i>	<i>Kaşarlı Domates Çorbası(166 cal) Et Döner(490 cal) Nohutlu Pirinç Pilavı(326 cal) Mevsim Salatası(75 cal)</i>
21 MAYIS	22 MAYIS	23 MAYIS	24 MAYIS	25 MAYIS
<i>Kaşar Peynir, Siyah Zeytin, Yumurta, Domates, Reçel, Sıkma Meyve Suyu</i>	<i>Labne Peynir, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Sarella, Süt</i>	<i>Kaşarlı Poğaç, Siyah Zeytin, Beyaz Peynir, Havuç Söğüş, Sıkma Meyve Suyu</i>	<i>Peynirli Omlet, Yeşil Zeytin, Reçel, Domates, Havuç Söğüş, Süt</i>	<i>Beyaz Peynir, Siyah Zeytin, Bal, Tereyağ, Salatalık, Meyve Çayı</i>
<i>Yayla Çorbası(158 cal) Sebzeli Köfte(362 cal) Sade Makarna(300 cal) Brokoli Salatası(70 cal)</i>	<i>Düğün Çorbası(180 cal) Kıymalı Taze Fasulye(236 cal) Patatesli Tepsi Böreği(420 cal) Komposto(194 cal)</i>	<i>Ezogelin Çorbası(190 cal) Tavuk Sote(230 cal) Sebzeli Bulgur Pilavı(290 cal) Mevsim Salatası(75 cal)</i>	<i>Mercimek Çorbası(186 cal) Fırında Patlıcan Musakka(208 cal) Pirinç Pilavı(320 cal) Cacık(75 cal)</i>	TEKİRDAĞ YEMEKLERİ GÜNÜ <i>Ovmaç Çorbası(160 cal) Tekirdağ Köftesi(222 cal) Piyaz(250 cal) Fıstıklı İrmik Helvası(302 cal)</i>