



# AREL İLKÖĞRETİM OKULU 6-8.SINIFLAR ve AREL LİSESİ SEÇMELİ YEMEK LİSTESİ MAYIS 2012

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
<b>30 NİSAN</b>	<b>1 MAYIS</b>	<b>2 MAYIS</b>	<b>3 MAYIS</b>	<b>4 MAYIS</b>
Ispanak Çorbası(135 cal) Mercimek Çorbası(190 cal) Hasanpaşa Köfte(375 cal)		Kerevizli Mercimek Çorbası(190c) Yayla Çorbası(158 cal) Beşamel Soslu Tavuk(495 cal)	Tavuksuyu Çorbası(186 cal) Kaşarlı Domates Çorbası(166 cal) Karışık Dolma(320 cal)	Kaşarlı Domates Çorbası(166 cal) Şehriye Çorbası(186 cal) Tavuk Döner(210 cal)
Napoliten Soslu Makarna(300 cal) Bulgur Pilavı(290 cal)	<b>TATİL</b>	Melek Saçlı Pilav(326 cal) Kuskus Makarna(300 cal)	Peynirli Börek(420 cal) Soslu Makarna(300 cal)	Sebzeli Pirinç Pilavı(320 cal)
Cacık(75 cal) Meyve(50-100 cal)		Keşkül(180 cal) Karışık Salata(75 cal)	Yoğurt(84 cal)	Mevsim Salatası(75 cal) Ayran(60 cal)
<b>7 MAYIS</b>	<b>8 MAYIS</b>	<b>9 MAYIS</b>	<b>10 MAYIS</b>	<b>11 MAYIS</b>
Süzme Mercimek Çorbası(186 cal) Kr.Brokoli Çorbası(175 cal)	Yayla Çorbası(158 cal) Bakla Çorbası(200 cal)	Ezogelin Çorbası(190 cal) Şehriye Çorbası(186 cal)	Kaşarlı Domates Çorbası(166 cal) Mercimek Çorbası(190 cal)	Sebze Çorbası(176 cal) Yayla Çorbası(158 cal)
Etlı Bezelye(286 cal)	Soslu Piliç Biftek(326 cal)	Kıymalı Ispanak(276 cal)	Beykoz Kebabı(390 cal)	Izgara Köfte+Frn.Dilm Patates (268+86 cal)
Pirinç Pilavı(320 cal) Peynirli Erişte(300 cal)	Bulgur Pilavı(290 cal) Pirinç Pilavı(320 cal)	Patatesli Tepsi Böreği(420 cal) Peynirli Makarna(300 cal)	Pirinç Pilavı(320 cal) Cevizli Erişte(300 cal)	Spagetti Makarna(300 cal) Bulgur Pilavı(290 cal)
Karışık Salata(75 cal) Revani(260 cal)	Mevsim Meyvesi(50-100 cal) Yoğurt(84 cal)	Yoğurt(84 cal)	Sütlac(348 cal) Çoban Salata(75 cal)	Mevsim Salatası(75 cal) Cacık(75 cal)
<b>14 MAYIS</b>	<b>15 MAYIS</b>	<b>16 MAYIS</b>	<b>17 MAYIS</b>	<b>18 MAYIS</b>
Kr.Brokoli Çorbası(176 cal) Sebzeli Bulgur Çorbası(175 cal)	Buğdaylı Soğuk Çorba(200 cal) Mercimek Çorbası(190 cal)	Patates Çorbası(166 cal) Ezogelin Çorbası(190 cal)	Yayla Çorbası(158 cal) Domates Çorbası(166 cal)	Kaşarlı Domates Çorbası(166 cal) Soğuk Çorba(200 cal)
Orman Kebabı(192 cal)	Izgara Köfte(268 cal)	Garnitürlü Piliç Sarma(190 cal)	İzmir Köfte(348 cal)	Et Döner(490 cal)
Pirinç Pilavı(320 cal) Peynirli Talaş Böreği(420 cal)	Peynirli Makarna(300 cal) Bulgur Pilavı(290 cal)	Bulgur Pilavı(290 cal) Fırın Makarna(330 cal)	Soslu Makarna(337 cal) Şehriye Pilavı(300 cal)	Nohutlu Pirinç Pilavı(326 cal)
Şekerpare(260 cal) Yoğurt(84 cal)	Mevsim Meyvesi(50-100 cal) Kısır(125 cal)	Yoğurtlu Semizotu Salatası(217 cal) Şekerpare(260 cal)	Mevsim Meyvesi(50-100 cal) Puding(200 cal)	Mevsim Salatası(75 cal) Yoğurt(84 cal)
<b>21 MAYIS</b>	<b>22 MAYIS</b>	<b>23 MAYIS</b>	<b>24 MAYIS</b>	<b>25 MAYIS</b>
Yayla Çorbası(158 cal) Fasulye Çorbası(200 cal)	Düğün Çorbası(180 cal) Ispanak Çorbası(175 cal)	Ezogelin Çorbası(190 cal) Borokoli Çorbası(176 cal)	Mercimek Çorbası(186 cal) Mantı Çorbası(210 cal)	<b>TEKİRDAĞ YEMEKLERİ GÜNÜ</b> Ovmaç Çorbası(160 cal)
Sebzeli Köfte(362 cal)	Kıymalı Taze Fasulye(236 cal)	Tavuk Sote(230 cal)	Fırında Patlıcan Musakka(208 cal)	Tekirdağ Köftesi(222 cal)
Sade Makarna(300 cal) Bulgur Pilavı(290 cal)	Patatesli Tepsi Böreği(420 cal) Pirinç Pilavı(320 cal)	Sebzeli Bulgur Pilavı(290 cal) Patlıcanlı Pirinç Pilavı(330 cal)	Pirinç Pilavı(320 cal) Kıymalı Lazanya(325 cal)	Piyaz(250 cal)
Brokoli Salatası(70 cal) Cacık(75 cal)	Komposto(194 cal) Mevsim Meyvesi(50-100 cal)	Mevsim Salatası(75 cal) Semizotu Salatası(75 cal)	Cacık(75 cal) Kemalpaşa Tatlısı(340 cal)	Fıstıklı İrmik Helvası(302 cal)

MENU PLANLAMA: AŞÇIBAŞI, YÜKSEL TUNÇER / GIDA TEKNİKERİ, TÜLAY DURAK / GIDA MÜHENDİSİ, SELDA İŞİK