

ÖZEL ÜSKÜDAR AMERİKAN LİSESİ MÖNÜ

TARİH

ÖĞLE YEMEĞİ

06.ŞUBAT.2012

PAZARTESİ

Mantar Çorba-125 kalori

Kaşarlı Izgara Köfte - 320 kalori

Napoliten Soslu Makarna -200 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

Sütlaç/Portakal -225/75 kalori

07.ŞUBAT.2012

SALI

Terbiyeli Tavuksuyu Çorba-125 kalori

Tas Kebap/ Pürelı - 325 kalori

Tereyağlı Pirinç Pilavı-200 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

Bisküvili Pasta/ Elma-225/75 kalori

08.ŞUBAT.2012

ÇARŞAMBA

Mercimek Çorba-125 kalori

Etli Karışık Dolma (Yoğurtlu)-250 kalori

Patatesli Kol Böreği-225 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

Fıstıklı Baklava/ Armut-250/75 kalori

09.ŞUBAT.2012

PERŞEMBE

Yayla Çorba-125 kalori

Çiftlik Köfte - 250 kalori

Peynirli Erişte -200 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

Portakallı Keşkül-225/ Muz-/75 kalori

10.ŞUBAT.2012

CUMA

Kafkas Çorba-150 kalori

Pilav Üstü Tavuk Döner-300 kalori

Ayran-100 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

Kalburabastı/ Mandalina-225/75 kalori

13.ŞUBAT.2012

PAZARTESİ

Mercimek Çorba- 125 kalori

Kayseri Manti (Yoğurtlu)- 300 kalori

Sebze Sote - 75 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

Aşure -225/ Armut-/75 kalori

14.ŞUBAT.2012

SALI

Tutmaç Çorba -125 kalori

Tavuklu Ispanak Graten-250 kalori

Fırın Makarna-200 kalori

Salatabar-25/125 /..... kalori

15.ŞUBAT.2012
ÇARŞAMBA

Cevizli Baklava/ Elma-250/75 kalori

Ezogelin Çorba-125 kalori
Kekikli Mitite Köfte - 250 kalori
Arpa Şehriye Pilavı- 200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Kazandibi/ Portakal-225/75 kalori

16.ŞUBAT.2012
PERŞEMBE

Sebze Çorba - 125 kalori
Sicilya Usulü Piliç-275 kalori
Erişte- 200 kalori
Salatabar-25/125 kalori
Kemalpaşa Tatlısı/ Muz-250/75 kalori

17.ŞUBAT.2012
CUMA

Kaşarlı Domates Çorba-150 kalori
Lavaşta Et Döner-300 kalori
Ayran-100 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Supangle- Elma-225/75 kalori

20.ŞUBAT.2012
PAZARTESİ

Brokoli Çorba-125 kalori
Hasanpaşa Köfte -250 kalori
Bulgur Pilavı- 200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Ayva Tatlısı/ Armut-200/75 kalori

21.ŞUBAT.2012
SALI

Mercimek Çorba-125 kalori
Fırında Mezgit/ Sebze garni ile 225 kalori
Peynirli Milföy Börek-225 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Tahin Helva / Muz-150/75 kalori

22.ŞUBAT.2012
ÇARŞAMBA

Çiftlik Çorba - 125 kalori
Piliç Florantine /Pürelı-325 kalori
Soslu Fettuchini Makarna 200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Prences Tatlısı-/ Elma -250/75 kalori

23.ŞUBAT.2012
PERŞEMBE

Terbiyeli Tavuksuyu Çorba-125 kalori
Etli Nohut-200 kalori
Tereyağlı piriç pilavı-200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Un Helvası/ Muz-250/75 kalori

24.ŞUBAT.2012
CUMA

Yayla Çorba-125 kalori
Çoban Kavurma - 250 kalori
Cevizli Erişte- 200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Tavuk Göğsü/ Portakal-225/75 kalori

TARİH

ÖĞLE YEMEĞİ

27.ŞUBAT.2012
PAZARTESİ

Ezogelin Çorba- 125 kalori
İzmir Köfte- 300 kalori
Peynirli Makarna- 225 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Damla Sakızlı Sütlaç/Golden Elma-250/75 kalori

28.ŞUBAT.2012
SALI

Mantar Çorba-125 kalori
Etli Kuru fasulye-200 kalori
Tereyağlı pirinç pilavı-200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Ekmek Kadayıfı/ Muz-300/75 kalori

29.ŞUBAT.2012
ÇARŞAMBA

Köylü Çorba - 125 kalori
Piliç But Izgara/ Sebze Garnili - 200 kalori
Erişte- 200 kalori
Salatabar-25/125 /..... kalori
Cevizli Kabak Tatlısı/ Mandalina-200/75 kalori

*Liseli kız öğrencilerin günlük enerji gereksinimleri, orta derecede hareketli olmaları halinde 1800-2000 kalori, erkek öğrencilerin 2000-2500 kalori arasında değişir.

**Salatabarda hergün bir çeşit zeytinyağlı, dört çeşit sığuş ya da salata şeklinde SEBZE ile cacık ve yoğurt bulunmaktadır.

***Okulumuzda miktarı 50 gram=2 dilim şeklinde servis edilen poşetli ekmeğin enerjisi 140 kalordir.

******Meyvelerde mevsim koşullarına bağlı olarak değişiklik yapılabilmektedir.**

*******Yemeklerde hiçbir şekilde kavurma ve kızartma pişirme yöntemlerine yer verilmemekte, katkı ve koruyucu maddeler kullanılmamaktadır.**