GALATASARAY LİSESİ 2017 KASIM AYI YEMEK MENÜSÜ

		KCAL		KCAL	01.11.2017 ÇARŞAMBA	KCAL	02.11.2017 PERŞEMBE	KCAL	03.11.2017 CUMA	KCAL	04.11.2017 CUMARTESİ	KCAL	05.11.2017 PAZAR	KCAL
SABAH					SİMİT	300	OMLET	300	POĞAÇA	300	SİMİT	300	YUMURTA	300
					KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210
					SİYAH -YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116
					KIR. BİBER-SALATALIK	62	DOMATES-MAYDANOZ	62	DOMATES-SALATALIK	62	DOMATES-ROKA	62	DOMATES-SALATALIK	62
					ŞOKELLA-BAL	193	HELVA	89	MEYVE-BAL	193	MISIRGEVREĞİ-SÜT	150	KARPER PEYNİR	90
					SÜT	100	KREM PEYNİR-REÇEL	193	ŞOKELLA	90	BAL	64	ÇORBA	90
					ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18
ÖĞLEN					EZOGELİN ÇORBA	180	BROKOLİ ÇORBA	175	ŞEHRİYE ÇORBA	175	SEBZE ÇORBA	140	EZOGELİN ÇORBA	180
					YÖRÜK KEBABI	350	TAVUK EMENSE	285	KIYMALI ISPANAK	235	TAVUK SOTE	295	SEBZELİ KÖFTE	315
					BULGUR PİLAVI	285	PİRİNÇ PİLAVI	350	İÇLİ KÖFTE	180	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	285
					CACIK	41	İRMİK TATLISI	260	BÖREK	200	REVANİ	290	YOĞURT	60
					MEYVE	90	MEYVE	90	YOĞURT	60	MEYVE	90	SALATA	50
AKŞAM					YAYLA ÇORBA	150	K.DOMATES ÇORBA	160	KEREVİZ ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	180	ANTEP ÇORBA	160
					ŞİNİTZEL	295	KARNABAHAR	380	ET SOTE	300	KARNIYARIK	250	ETLİ TAZE FASULYE	275
					PİRİNÇ PİLAVI	300	MAKARNA	315	MAKARNA	315	PİRİNÇ PİLAVI	315	FIRIN MAKARNA	350
					TRİLEÇE	300	YOĞURT	60	MEYVE	90	CACIK	41	PUDİNG	350
					AYRAN	95	SALATA	50	SALATA	50	SALATA	50	MEYVE	90
	06.11.2017 PAZARTESİ	KCAL	07.11.2017SALI	KCAL	08.11.2017 ÇARŞAMBA	KCAL	9.11.2017 PERŞEMBE	KCAL	10.11.2017 CUMA	KCAL	11.11.2017 CUMARTESİ	KCAL	12.11.2017PAZAR	
														300
SABAH	POĞAÇA	300	YUMURTA	300	SİMİT	300	AÇMA	300	YUMURTA	300	AY ÇÖREĞİ	300	SUCUKLU YUMURTA	140
	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	116
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZYETİN	116	YEŞİL-SİYAH ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	62
	KIR.BİBER-SALATALIK	62	DOAMTES-MAYDANOZ	62	DOMATES-SALATALIK	62	KIR.BİBER-SALATALIK	62	DOMATES-NANE	62	DOMATES-SALATALIK	62	KIR.BİBER -SALATALIK	150
	-SÜT-BAL-REÇEL	193	HELVA-KREMPEYNİR	120	MEYVE-REÇEL-TAHİN	150	SÜT-BAL-ŞOKELLA	160	TAHİN-REÇEL-KREM PEYNİ	150	ÇORBA-HELVA--ŞOKELLA	150	MISIR GEVREĞİ-SÜT-BAL	18
	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBA	160	EZOGELİN ÇORBA	180	TOYGAR ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	180	YAYLA ÇORBA	345
	ORMAN KEBABI	375	TAVUK KAVURMA	320	ALİNAZİK	345	YOĞURTLU MANTI	289	GARNİLİ PANE	330	TAZE FASULYE	275	KURU KÖFTE	315
	PİRİNÇ PİLAVI	350	NAPOLİTEN SOSLU SPAGETT	315	PİRİNÇ PİLAVI	350	ŞAKŞUKA	200	BULGUR PİLAVI	285	FIRIN MAKARNA	350	DOMATESLİ MAKARNA	95
	MEYVE	90	MEYVE	90	YOĞURT	60	MEYVE	90	AYRAN	95	MEYVE	90	AYRAN	50
	SALATA	50	SALATA	50	SALATA	50	YAŞ PASTA	344	SALATA	50	YOĞURT	60	SALATA	
														190
AKŞAM	MERCİMEK ÇORBA	180	DÜĞÜN ÇORBA	190	ANTEP ÇORBA	160	TAVUK SUYU ÇORBA	160	YOĞURT ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	180	DÜĞÜN ÇORBA	350
	PÜRELİ KÖFTE	350	ETLİ NOHUT	255	TAVUK ŞİŞ	325	BEYKOZ KEBABI	335	KURU FASULYE	250	MANTARLI TAVUK	330	ÇİFTLİK KEBABI	285
	SOSLU MAKARNA	315	BULGUR PİLAVI	285	SOSLUMAKARNA	315	ERİŞTE	315	PİRİNÇ PİLAVI	350	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	60
	KAZANDİBİ	380	CACIK	41	AYRAN	95	YOĞURT	60	KOMPOSTO	300	MEYVE	90	YOĞURT	360
	YOĞURT	60	MEYVE	90	SALATA	50	MEYVE	90	TURŞU	130	SALATA	50	FISTIKLI KEŞKÜL	
	13.11.2017 PAZARTESİ	KCAL	14.11.2017 SALI	KCAL	15.11.2017 ÇARŞAMBA	KCAL	16.11.2017 PERŞEMBE	KCAL	17.11.2017 CUMA	KCAL	18.11.2017 CUMARTESİ	KCAL	19.11.2017PAZAR	
														300
SABAH	SİMİT	300	YUMURTA	300	AÇMA	300	YUMURTA	300	SİGARA BÖREĞİ	300	OMLET	300	AÇMA	210
	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	116
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	62
	DOMATES-SALATALIK	62	KIR. BİBER-SALATALIK	62	DOMATES-ROKA	62	DOMATES-SALATALIK	62	DOMATES-MAYDANOZ	62	DOMATES-SALATALIK	62	KIR.BİBER -SALATA	150
	KREM PEYNİR-BAL	193	SÜT-ŞOKELLA	190	ŞOKELLA-KREMPEYNİR	125	BAL-SÜT-ŞOKELLA	150	HELVA-REÇEL	150	SÜT-MISIR GEVREĞİ-BAL	150	KREM PEYNİR-REÇEL-ÇORB	18
	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	
ÖĞLEN	EZOGELİN ÇORBA	180	TAVUK SUYU ÇORBA	160	DOMATES ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	180	TARHANA ÇORBA	180	EZOGELİN ÇORBA	180	ANTEP ÇORBA	255
	CORDON BLUE	335	EKŞİLİ KÖFTE	350	ABANT USULU TAVUK	350	İSLİM KÖFTE	345	BALIK BUĞULAMA	330	SANDAL SEFASI	255	ETLİ NOHUT	285
	PİRİNÇ PİLAVI	350	MAKARNA	315	PİRİNÇ PİLAVI	350	ERİŞTE	350	BARBUNYA PİLAKİ	200	PİLAV	350	BULGUR PİLAVI	130
	AYRAN	95	SALATA	50	SALATA	50	YOĞURT	60	SALATA	50	YOĞURT	60	TURŞU	60
	ÇİĞ KÖFTE	200	MEYVE	90	BAKLAVA	355	SALATA	50	İRMİK TATLISI	360	MEYVE	90	YOĞURT	
														160
AKŞAM	ŞEHRİYE ÇORBA	175	MERCİMEK ÇORBA	180	SEBZE ÇORBA	140	DÜĞÜN ÇORBA	190	MANTAR ÇORBA	160	ISPANAK ÇORBA	180	MERCİMEK ÇORBA	330
	ETLİ KURU FASULYE	250	PİZZA	342	İZMİR KÖFTE	345	BİBER DOLMA	255	SAHAN KÖFTE	345	TAVUK IZGARA	380	MANTI	300
	PİRİNÇ PİLAVI	350	SOSLU SEBZE	200	MAKARNA	315	BÖREK	200	PİRİNÇ PİLAVI	350	MAKARNA	315	KIZARTMA	90
	TURŞU	130	AYRAN	95	SALATA	50	YOĞURT	60	MEYVE	90	SALATA	50	MEYVE	95
	YOĞURT	60	PROFİTEROL	350	MEYVE	90	MEYVE	90	YOĞURT	60	MEYVE	90	KEMALPAŞA	
	20.11.2017 PAZARTESİ	KCAL	21.11.2017SALI	KCAL	22.11.2017 ÇARŞAMBA	KCAL	23.11.2017 PERŞEMBE	KCAL	24.11.2017 CUMA	KCAL	25.11.2017 CUMARTESİ	KCAL	26.11.2017 PAZAR	
SABAH	ÇATAL BÖREK	80	YUMURTA	300	SİMİT	300	POĞAÇA	300	AÇMA	300	YUMURTA	300	SİMİT	210
	BEYAZPEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	KAŞAR PEYNİR	116
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	62
	DOMATES-SALATALIK	62	MAYDANOZ-SALATALIK	62	DOMATES-SALATALIK	62	DOMATES-SALATAIK	62	KIRMIZIBİBER-ROKA	62	DOMATES-SALATALIK	62	KIRMIZI BİBER-SALATALIK	160
	BAL-SÜT-ŞOKELLA	150	REÇEL-HELVA-KREM PEYNİ	150	BAL-SÜT-TAHİN	150	HELVA-REÇEL-ŞOKELLA	150	BAL-KREM PEYNİR-HELVA	160	ŞOKELLA-REÇEL-ÇORBA	160	MISIR GEVREĞİ-BAL-SÜT	18
	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	160	TAVUK SUYU ÇORBA	160	DÜĞÜN ÇORBA	190	EZOGELİN ÇORBA	180	SEBZE ÇORBA	140	ALACA ÇORBA	350
	İSKENDER	350	TAVUK HAŞLAMA	330	KAŞARLI KÖFTE	342	ETLİ KURU FASULYE	250	GALATASARAY PİLAVI	375	PATATES MUSAKKA	285	MİTİTE KÖFTE	350
	PİRİNÇ PİLAVI	350	ERİŞTE	315	PİLAV	350	BULGUR PİLAVI	285	PATATES SALATASI	200	MAKARNA	315	PİLAV	90
	AYRAN	95	MEYVE	90	AYRAN	95	CACIK	41	TULUMBA	355	MEYVE	90	MEYVE	50
	SALATA	50	SALATA	50	TAVUK GÖĞSÜ	370	MEYVE	90	AYRAN	95	SALATA	50	SALATA	
AKŞAM	BROKOLİ ÇORBA	175	DÜĞÜN ÇORBA	190	MERCİMEK ÇORBA	180	TARHANA ÇORBA	180	ŞEHRİYE ÇORBA	175	MERCİMEK ÇORBA	180	YAYLA ÇORBA	255
	EKŞİLİ KÖFTE	345	ETLİ KARNIYARIK	255	İÇLİ KÖFTE	350	SOSLU BİFTEK	325	MANTI	289	TAVUK PİRZOLA	335	PATLICAN MUSAKKA	285
	MAKARNA	315	PİRİNÇ PİLAVI	350	MAKARNA	315	PİRİNÇ PİLAVI	350	ZYT. PIRASA	225	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	290
	MUAHELLEBİ	285	YOĞURT	60	SALATA	50	SALATA	50	MEYVE	90	YOĞURT	60	ŞEKERPARE	60
	SALATA	50	SALATA	50	MEYVE	90	MEYVE SUYU	130	PUDİNG	350	MEYVE	90	YOĞURT	
	27.11.2017 PAZARTESİ	KCAL	28.11.2017 SALI	KCAL	29.11.2017 ÇARŞAMBA	KCAL	30.11.17	KCAL						
SABAH	AÇMA	300	SİMİT	300	YUMURTA	300	POĞAÇA	300						
	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140	KAŞAR PEYNİR	210	BEYAZ PEYNİR	140						
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	116						
	DOMATES-SALATALIK	62	KIRMIZI BİBER-SALATALIK	62	DOMATES-SALATALIK	62	DOMATES-MAYDANOZ	62						
	KREM PEYNİR-REÇEL-HELV	160	BAL-SÜT-ŞOKELLA	160	TAHİN-KREM PEYNİR-SÜT	160	REÇEL-SÜT	160						
	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18	ÇAY	18						
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBA	180	MERCİMEK ÇORBA	180	YAYLA ÇORBA	150	KEREVİZ ÇORBA	175						
	TAVUK BAGET	320	KIYMALI ISPANAK	235	HASANPAŞA KÖFTE	345	ETLİ NOHUT	250						
	PİRİNÇ PİLAVI	350	İÇLİ KÖFTE	180	MAKARNA	315	PİRİNÇ PİLAVI	350						
	MEYVE	90	BÖREK	200	SALATA	50	YOĞURT	60						
	SALATA	50	YOĞURT	60	EKLER PASTA	375	MEYVE	90						
AKŞAM	TAVUK SUYU ÇORBA	160	DOMATES ÇORBA	160	EZOGELİN ÇORBA	180	SEBZE ÇORBA	140						
	PÜRELİ KÖFTE	350	MANTARLI ET SOTE	375	TAVUK KÜLBASTI	330	SİVİSKİ	280						
	MAKARNA	315	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	285	MAKARNA	315						
	YOĞURT	60	SALATA	50	AYRAN	95	TAHİNLİ PUDİNG	350						
	SÜTLAÇ	285	MEYVE	90	MEYVE	90	SALATA	50						