



GS TEMMUZ 2018 ÖĞLEN MENÜSÜ

PAZARTESİ							CUMA		
02/07/2018		03/07/2018		04/07/2018		05/07/2018	06/07/2018		
YÜKSÜK ÇORBA MANTARLI ET SOTE ŞEH. BULGUR PİLAVI	150 KAL 370 KAL 346 KAL	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA SU BÖREĞİ	193 KAL 226 KAL 370 KAL	SEBZE ÇORBA PILIÇ EMENSE CEV. ERİŞTE	100 KAL 400 KAL 296 KAL	TAVUK SUYU ÇORBA GEMİCİ KURU FASULYE ŞEHİRİYELİ PİLAV	139 KAL 255 KAL 420 KAL	AYRANAŞI ÇORBA SOSLU MİSKET KÖFTE SOSLU MAKARNA	142 KAL 370 KAL 296 KAL
BAKLAVA ŞEFTALİ	408 KAL 75 KAL	KAZANDIBI KIRAZ	200 KAL 75 KAL	FIRIN SUTLAÇ KARPUZ	322 KAL 75 KAL	TRILEÇE MUZ	300 KAL 75 KAL	LOKMA TATLISI ŞEFTALİ	400 KAL 75 KAL
DIY. SEBZE GRATEN ZEYTİN Y. BAMYA	180 KAL 100 KAL	DIY. KOFFE ZEYTİN Y. KABAK	380 KAL 100 KAL	DIY. KARNABAHAH ZEYTİN Y. KEREVİZ	100 KAL 100 KAL	DIY. ET SOTE ZEYTİN Y. YAPRAK SARMA	380 KAL 100 KAL	DIY. TAVUK IZGARA ZEYTİN Y. ORBIT	380 KAL 100 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA KAPYA SALATA HAVUÇ SALATA KIRMIZI LAHANA MAYDANOZ-DEREOTU	10 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA ZEYTİN SALATASI İSPANAK TARATOR MAYDANOZ-DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA MİSİR SALATASI ACILI EZME MAYDANOZ-DEREOTU YOG. SEMİZOTU	10 KAL 30 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA MAYDANOZ-DEREOTU PATATES SALATASI KIRMIZI LAHANA CACIK	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL 40 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATASI MEKSIKA FASULYESİ MAYDANOZ-DEREOTU MAMZANA	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL 30 KAL
09/07/2018		10/07/2018		11/07/2018		12/07/2018		13/07/2018	
MANTAR ÇORBA ABANT KEBABI PİRİNÇ PİLAVI	100 KAL 358 KAL 420 KAL	BROKOLİ ÇORBA PATATES MUSAKKA ŞEH. BULGUR PİLAVI	100 KAL 340 KAL 346 KAL	DOMATES ÇORBA IÇLI KÖFTE SPAGETTİ	169 KAL 430 KAL 296 KAL	SEBZE ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE KOL BÖREĞİ	100 KAL 200 KAL 370 KAL	KESME AŞI ÇORBA FIRIN TAVUK SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	215 KAL 320 KAL 420 KAL
KEMALPAŞA KARPUZ	270 KAL 75 KAL	KEŞKUL ŞEFTALİ	200 KAL 75 KAL	DONDURMA UZUM	207 KAL 75 KAL	EKLER PASTA KAVUN	250 KAL 75 KAL	CEVİZLİ KADAYIF ERİK	419 KAL 75 KAL
DIY. İSPANAK ZEYTİN Y. KARNABAHAH	100 KAL 100 KAL	DIY. ET HAŞLAMA ZEYTİN Y. İMAM BAYILDI	380 KAL 100 KAL	DIY. BROKOLİ ZEYTİN Y. KABAK	100 KAL 100 KAL	DIY. TON BALIK ZEYTİN Y. BEZELYE	190 KAL 100 KAL	DIY. KOFFE ZEYTİN Y. BARBUNYA	380 KAL 100 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA MAYDANOZ-DEREOTU ERİŞTE SALATASI KIRMIZI LAHANA CACIK	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL 40 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA KIRMIZI LAHANA HAVUÇ TARATOR ZEYTİN SALATASI MAYDANOZ-DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 10 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA KORNIŞONLU BİBER KAVURMA MAYDANOZ-DEREOTU HAVUÇ SALATA YOG.KAPYA BİBER	10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA MANTAR SALATASI MAYDANOZ-DEREOTU MAYDANOZ-RUKA HAYDARI	10 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 40 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA JULYEN SALATA ÇİĞ KOFFE MAYDANOZ-DEREOTU YOG. MAYDANOZ EZME	10 KAL 30 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL 50 KAL
16/07/2018		17/07/2018		18/07/2018		19/07/2018		20/07/2018	
MERCİMEK ÇORBA İZMİR KÖFTE SOSLU SPAGETTİ	178 KAL 375 KAL 296 KAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI	176 KAL 275 KAL 420 KAL	DOMATES ÇORBA PİLİÇ ŞİNİTZEL MAKARNA	169 KAL 450 KAL 296 KAL	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TÜRLÜ GÜL BÖREĞİ	193 KAL 280 KAL 370 KAL	SEBZE ÇORBA SOSLU DANA BİFTEK PİRİNÇ PİLAVI	100 KAL 430 KAL 400 KAL
DIY. SEBZE GRATEN ZEYTİN Y. ENGİNAR	180 KAL 100 KAL	DIY. ET HAŞLAMA ZEYTİN Y. ŞAKŞUKA	380 KAL 100 KAL	DIY. ENGİNAR ZEYTİN Y. BEZELYE	100 KAL 100 KAL	DIY. TAVUK BUT ZEYTİN Y. YAPRAK SARMA	380 KAL 100 KAL	DIY. BROKOLİ ZEYTİN Y. İSPANAK	100 KAL 100 KAL
HAVUÇ DİLİMİ TATLISI KARPUZ	408 KAL 75 KAL	TAVUK GÜDSÜ MUZ	200 KAL 75 KAL	REVANİ KAVUN	378 KAL 75 KAL	KAKAOLU PUDİNG ERİK	200 KAL 75 KAL	DONDURMA ŞEFTALİ	207 KAL 75 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA MAKARNA SALATASI HAVUÇ SALATA KAPYA SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 10 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA MAYDANOZ-DEREOTU KARIŞIK TURŞU HAVUÇ SALATA CACIK	10 KAL 30 KAL 10 KAL 30 KAL 10 KAL 40 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA MAYDANOZ-DEREOTU HAVUÇ SALATA ZEYTİN SALATASI YOG. MAYDANOZ EZME	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL	HAVUÇ SALATASI ÇOBAN SALATA KISIK KIRMIZI LAHANA MAYDANOZ-DEREOTU YOG. SEMİZOTU	10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA ACILI EZME KAPYA SALATASI MAYDANOZ-DEREOTU HAYDARI	10 KAL 30 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 40 KAL
23/07/2018		24/07/2018		25/07/2018		26/07/2018		27/07/2018	
TUTMAÇ ÇORBA KAŞARLI KABAK KALYE KUSKUS MAKARNA	131 KAL 250 KAL 296 KAL	SEBZE ÇORBA ROSTO KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI	100 KAL 320 KAL 420 KAL	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK SU BÖREĞİ	193 KAL 185 KAL 370 KAL	AYRANAŞI ÇORBA TAVUK BAGET SPAGETTİ	142 KAL 330 KAL 296 KAL	ALACA ÇORBA ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI	120 KAL 430 KAL 420 KAL
DIY. ET HAŞLAMA ZEYTİN Y. BARBUNYA	380 KAL 100 KAL	DIY. TAVUK IZGARA ZEYTİN Y. SEMİZOTU	380 KAL 100 KAL	DIY. KOFFE ZEYTİN Y. YAPRAK SARMA	380 KAL 100 KAL	DIY. KARNABAHAH ZEYTİN Y. BAMYA	100 KAL 100 KAL	DIY. SEBZE KAVURMA ZEYTİN Y. KEREVİZ	225 KAL 100 KAL
TULUMBA KAVUN	350 KAL 75 KAL	PASTA UZUM	300 KAL 75 KAL	PROFİTEROL ŞEFTALİ	296 KAL 75 KAL	KIBRIS TATLISI KARPUZ	308 KAL 75 KAL	KAZANDIBI ERİK	200 KAL 75 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA MAYDANOZ-DEREOTU KIRMIZI LAHANA YOG. SEMİZOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA ACILI EZME MANTAR SALATASI MAYDANOZ-DEREOTU HAYDARI	10 KAL 30 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 40 KAL	GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA KIRMIZI LAHANA SOSLU PEYNİR TOPLAKI MAYDANOZ-DEREOTU HAVUÇ TARATOR	10 KAL 30 KAL 10 KAL 70 KAL 10 KAL 50 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA İTALYAN SALATASI MAYDANOZ-DEREOTU KORNIŞONLU BİBER KAVURMA YOG. MAYDANOZ EZME	10 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 50 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA KIRMIZI LAHANA ÇİĞ KOFFE MAYDANOZ-DEREOTU HAYDARI	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL 40 KAL
30/07/2018		31/07/2018							
MERCİMEK ÇORBA ETLİ BEZELYE KOL BÖREĞİ	178 KAL 260 KAL 370 KAL	SEBZE ÇORBA IÇLI KÖFTE SPAGETTİ	100 KAL 430 KAL 296 KAL						
DIY. KOFFE ZEYTİN Y. BROKOLİ	380 KAL 100 KAL	DIY. ET HAŞLAMA ZEYTİN Y. KABAK	380 KAL 100 KAL						
ŞEKERPARE KAYISI	364 KAL 75 KAL	EKLER PASTA KARPUZ	250 KAL 75 KAL						
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL						
GOBEK SALATA ÇOBAN SALATA KAPYA SALATASI SOSLU PEYNİR TOPLARI KIRMIZI LAHANA MAYDANOZ-DEREOTU	10 KAL 30 KAL 30 KAL 70 KAL 10 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA ACILI EZME ZEYTİN SALATASI HAVUÇ SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	10 KAL 30 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL						