

EYLÜL 2017 AYLIK 4 ÖĞÜN YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KARVALTI										DÖLLE YEMEK										AKŞA YEMEK										EKMEK (LİSANS)	KALORİ
	K.Peynir	Siyah Zeytin	Çay	F.Krema	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek	ANA YEMEK	KALORİ	YARDAÇ YEMEK	KALORİ	YARDAÇ YEMEK	KALORİ	ANA YEMEK	KALORİ	YARDAÇ YEMEK	KALORİ	YARDAÇ YEMEK	KALORİ	ANA YEMEK	KALORİ	YARDAÇ YEMEK	KALORİ	YARDAÇ YEMEK	KALORİ	ETÜTARAK MALIĞIN	KALORİ				
18 Eylül 2017 Pazartesi	K.Peynir	Siyah Zeytin	Çay	F.Krema	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmek	450	Sebz.Makarna	230	Yoğurt	100	Meyve	110	Tavuk Döner	323	Ezogelin Çorba	270	Pirinç Pilavı	326	Salata	100	Eri Turtku/Çay	353	246						
19 Eylül 2017 Salı	K.Peynir	Kr.Peynir	Çay	Reçel	Karpuz Eri Çiğni	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin	Yeşil Zeytin	234	Pirinç Pilavı	326	Ayrıran	70	Tatlı	300	Yoğ Kazan Mantı	340	Meyane Pilavı	290	Dom.Biber Soğuş	100	Meyve	110	Hoşbeş/Çay	353	246						
20 Eylül 2017 Çarşamba	Bal	Siyah Zeytin	B.Peynir	Yeşil Zeytin	Yeşil Zeytin	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin	Ekmek	350	Soslu Makarna	230	Meyve	110	Cacık	110	Ekmeğ Arası Köfte	476	Doğme Çorba	230	Salata	100	M.suyu	51	Tatlı	300	246						
21 Eylül 2017 Perşembe	Domates	Siyah Zeytin	K.Peynir	Helva	Ekmeğ	Çay	Yumurta	Yeşil Zeytin	340	Sebz.Bulgur Pilavı	290	Salata	100	Tatlı	300	Özbek Pilavı	346	Mercimek Çorba	290	Turşu	80	Ayrıran	70	Simit/Çay	350	246						
22 Eylül 2017 Cuma	Çay	Ekmeğ	Yeşil Zeytin	F.Krema	Kr.Peynir	Siyah Zeytin	Marşmallow Bisküvü	Salam	350	Pirinç Pilavı	326	Cacık	110	Meyve	100	Kadibudu Köfte	254	Soslu Makarna	230	Yoğurt	100	Soğuş	100	Meyve	110	246						
23 Eylül 2017 Cumartesi	Kek	Siyah Zeytin	B.Peynir	Reçel	Yeşil Zeytin	Çay	Domates	Ekmeğ	370	Şehr.Bulgur Pilavı	290	Yoğurt	100	M.suyu	51	Tavuk Baget	323	Pirinç Pilavı	326	Cacık	110	Meyve	110	Suf	120	246						
24 Eylül 2017 Pazar	Bal	Çay	K.Peynir	Siyah Zeytin	Ekmeğ Bisküvü	Salam	Yeşil Zeytin	Ekmeğ	234	Ketaplı Spagetti	230	Süzme Çorba	290	Ayrıran	70	Çiğ Köfte Dürüm	350	Salata	100	Ayrıran	70	Tatlı	300	Kek/Çay	353	246						
25 Eylül 2017 Pazartesi	Kr.Peynir	Siyah Zeytin	Çay	Helva	Yeşil Zeytin	Salam	Domates	Ekmeğ	450	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Meyve	110	Kıymalı Pide	340	Yayla Çorba	230	Garmitür	100	M.suyu	51	Tatlı	300	246						
26 Eylül 2017 Salı	F.Krema	B.Peynir	Karpuz	Çay	Ekmeğ Eri Çiğni	Çay	Siyah Zeytin	Yeşil Zeytin	350	Saçalı Bulgur Pilavı	290	Tatlı	300	Soğuş	100	Ekmeğ Arası Döner	350	Antep Çorba	270	Meyve	110	Salata	100	Hoşbeş/Çay	353	246						
27 Eylül 2017 Çarşamba	Salam	Siyah Zeytin	K.Peynir	Reçel	Yeşil Zeytin	Çay	Domates	Ekmeğ	234	Pirinç Pilavı	326	Yoğurt	100	Meyve	110	A.Ezmel Adana Köfte	360	Sebz.Makarna	230	Tatlı	300	Ayrıran	70	Poğça/Çay	235	246						
28 Eylül 2017 Perşembe	Kr.Peynir	Çay	Ekmeğ	Siyah Zeytin	Bal	T.yağı	Yumurta	Yeşil Zeytin	323	Soslu Makarna	230	Garmitür	100	Ayrıran	70	Kuru Fasulye	345	Pirinç Pilavı	326	Turşu	80	Yoğurt	100	Meyve	110	246						
29 Eylül 2017 Cuma	Yeşil Zeytin	Siyah Zeytin	B.Peynir	Helva	Çay	Salam	Marşmallow Bisküvü	Ekmeğ	450	Pirinç Pilavı	326	Cacık	110	Meyve	110	Yoğurtlu Patates	340	Sebz.Bulgur Pilavı	290	Tatlı	300	Soğuş	100	Kremalı Bisküvü/Çay	353	246						
30 Eylül 2017 Cumartesi	Çay	Ekmeğ	K.Peynir	F.Krema	Yeşil Zeytin	Kek	Domates	Siyah Zeytin	350	Meyane Pilavı	290	Tatlı	300	Soğuş	100	Soslu Sebze Sote	230	Tav.Pirinç Çorba	230	Yoğurt	100	M.suyu	51	Suf	120	246						

KAHVALTI GÜNLÜK KALORİ 380-430 kkal