

2018 OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	TATLI-SALAT BAR
1.01.2018	MERCİMEK	183 kcal	ETLİ NOHUT YAHNİ PİLİÇ ÇEVİRME	350 kcal 230 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
2.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK DÖNER KURU FASÜLYE	434 kcal 259 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
3.01.2018	TEL ŞEHRİYE	115 kcal	IZGARA KÖFTE ISPANAK	400 kcal 226 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
4.01.2018	MANTAR	125 kcal	MANTARLI ETSOTE TAVUK IZGARA	303 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
5.01.2018	DOMATES	161 kcal	KEREVİZ GRİLL TAVUK	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
6.01.2018	MERCİMEK	183 kcal	KURU FASÜLYE PATLICAN KEBAP	336 kcal 406 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
7.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK BAGET	222 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
8.01.2018	YAYLA	115 kcal	TERBİYELİ KÖFTE TAVUK ŞİŞ	112 kcal 450 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
9.01.2018	MANTAR	125 kcal	MANTARLI ORMAN KEBABI KARNABAHAHAR	309 kcal 270 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
10.01.2018	TARHANA	108 kcal	NOHUT YAHNİ TAVUK ŞİŞ	247 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
11.01.2018	MERCİMEK	183 kcal	PATLICAN KEBAP TAVUK ŞİNİTZEL	406 kcal 434 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal	SALATA
12.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	ÇİFTLİK KEBABI TAVUK BAGET	380 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
13.01.2018	DOMATES	161 kcal	BEZELYE TAVUK KÜLBASTI	222 kcal 375 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
14.01.2018	MANTAR	125 kcal	BİBER DOLMA IZGARA KÖFTE	226 kcal 309 kcal	BULGUR PİLAVI MAKARNA	291 kcal 330 kcal	SALATA
15.01.2018	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK PİRZOLA PATLICAN KEBAP	450 kcal 406 kcal	PEYNİRLİ BÖREK BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
16.01.2018	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE KARIŞIK KIZARTMA	309 kcal 224 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
17.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT CİĞERİ	300 kcal 434 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RISOTTO	326 kcal 300 kcal	SALATA

2018 OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	TATLI-SALAT BAR
18.01.2018	YAYLA	115 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK IZGARA	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
19.01.2018	MANTAR	125 kcal	TAVUK HAŞLAMA BİBER DOLMA	259 kcal 226 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
20.01.2018	DOMATES	161 kcal	ORMAN KEBABI TAZE FASÜLYE	436 kcal 222 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI PEYNİRLİ BÖREK	326 kcal 330 kcal	SALATA
21.01.2018	MERCİMEK	183 kcal	KURU FASÜLYE IZGARA KÖFTE	336 kcal 309 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
22.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	PATLICAN KEBAP TAVUK ŞİŞ	406 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
23.01.2018	İŞKEMBE	278 kcal	TAZE FASÜLYE HASANPAŞA KÖFTE	222 kcal 375 kcal	PEYNİRLİ BÖREK PİRİNÇ PİLAVI	421 kcal 336 kcal	SALATA
24.01.2018	MERCİMEK	183 kcal	ETLİ NOHUT YAHNİ PİLİÇ ÇEVİRME	350 kcal 230 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
25.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	ARNAVUT CİĞERİ TAVUK HAŞLAMA	434 kcal 259 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
26.01.2018	TEL ŞEHRİYE	115 kcal	MANTARLI ORMAN KEBABI BİBER DOLMA	400 kcal 226 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
27.01.2018	MANTAR	125 kcal	BAHÇIVAN KÖFTE TAVUK KAVURMA	303 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
28.01.2018	DOMATES	161 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ IZGARA KÖFTE	112 kcal 309 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
29.01.2018	YAYLA	115 kcal	KURU FASÜLYE SEBZELİ KÖFTE	350 kcal 297 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
30.01.2018	EZOĞELİN	217 kcal	ETLİ BARBUNYA PATLICAN MUSAKKA	328 kcal 201 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
31.01.2018	MANTAR	125 kcal	BİBER DOLMA IZGARA KÖFTE	226 kcal 309 kcal	BULGUR PİLAVI MAKARNA	291 kcal 330 kcal	SALATA