

2017 KASIM AYI KALORİLİ YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
1.11.2017	DOMATES	161 kcal	ETLİ NOHUT YAHNİ PİLİÇ ÇEVİRME	350 kcal 230 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
2.11.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	ARNAVUT CİĞERİ TAVUK HAŞLAMA	434 kcal 259 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
3.11.2017	MERCİMEK	183 kcal	MANTARLI ORMAN KEBAB BİBER DOLMA	400 kcal 226 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
4.11.2017	EZOĞELİN	217 kcal	BAHÇIVAN KÖFTE TAVUK KAVURMA	303 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
5.11.2017	MANTAR	125 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
6.11.2017	TARHANA	108 kcal	KURU FASÜLYE PATLICAN KEBAP	336 kcal 406 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
7.11.2017	SEBZE	92 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK BAGET	222 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
8.11.2017	MERCİMEK	183 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİŞ	112 kcal 450 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
9.11.2017	EZOĞELİN	217 kcal	IZGARA KÖFTE KARNİYARIK	309 kcal 270 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
10.11.2017	YAYLA	115 kcal	KABAK DOLMA TAVUK ŞİŞ	247 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
11.11.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	PATLICAN KEBAP ARNAVUT CİĞERİ	406 kcal 434 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal	SALATA
12.11.2017	MANTAR	125 kcal	ÇİFTLİK KEBABI TAVUK ŞİNİTZEL	380 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
13/11/2017	MERCİMEK	183 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK KÜLBASTI	222 kcal 375 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
14/11/2017	EZOĞELİN	217 kcal	BİBER DOLMA IZGARA KÖFTE	226 kcal 309 kcal	BULGUR PİLAVI BOLONEZ SOSLU MAKARNA	291 kcal 360 kcal	SALATA
15/11/2017	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK PİRZOLA PATLICAN KEBAP	450 kcal 406 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA

2017 KASIM AYI KALORİLİ YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
16/11/2017	MANTAR	125 kcal	TAVUK BAGET ETLİ BEZELYE	320 kcal 298 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
17/11/2017	DOMATES	161 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT CİĞERİ	300 kcal 434 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	326 kcal 300 kcal	SALATA
18/11/2017	MERCİMEK	183 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK IZGARA	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
19/11/2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK HAŞLAMA BİBER DOLMA	259 kcal 226 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
20/11/2017	DOMATES	161 kcal	ORMAN KEBABI TAZE FASÜLYE	436 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BOLONEZ SOSLU MAKARNA	336 kcal 360 kcal	SALATA
21/11/2017	İŞKEMBE	278 kcal	KURU FASÜLYE IZGARA KÖFTE	336 kcal 309 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
22/11/2017	SEBZE	92 kcal	TAZE FASÜLYE HASANPAŞA KÖFTE	222 kcal 375 kcal	PEYNİRLİ BÖREK PİRİNÇ PİLAVI	421 kcal 336 kcal	SALATA
23/11/2017	DOMATES	161 kcal	ETLİ NOHUT YAHNİ PİLİÇ ÇEVİRME	350 kcal 230 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
24/11/2017	ŞEHRIYE	115 kcal	ARNAVUT CİĞERİ TAVUK HAŞLAMA	434 kcal 259 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
25/11/2017	MERCİMEK	183 kcal	MANTARLI ORMAN KEBAB BİBER DOLMA	400 kcal 226 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
26/11/2017	EZOĞELİN	217 kcal	BAHÇIVAN KÖFTE TAVUK KAVURMA	303 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
27/11/2017	MANTAR	125 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
28/11/2017	TARHANA	108 kcal	KURU FASÜLYE PATLICAN KEBAP	336 kcal 406 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
29/11/2017	SEBZE	92 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK BAGET	222 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
30/11/2017	MERCİMEK	183 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİŞ	112 kcal 450 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA