

2017 MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
01.05.17	MERCİMEK	183 kcal	İZMİR KÖFTE TAVUK ŞİŞ	375 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MANTI	336 kcal 407 kcal	SALATA
02.05.17	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK KÜLBASTI KARIŞIK KIZARTMA	201 kcal 336 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
03.05.17	ŞEHRIYE	115 kcal	HÜNKAR BEĞENDİ TAVUK ŞİNİTZEL	259 kcal 226 kcal	BULGUR PİLAVI SOSLU MAKARNA	291 kcal 337 kcal	SALATA
04.05.17	MANTAR	125 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK BAGET	112 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
05.05.17	DOMATES	161 kcal	TAVUK HAŞLAMA ISPANAK	450 kcal 238 kcal	BULGUR PİLAVI BÖREK	291 kcal 421 kcal	SALATA
06.05.17	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE TAZE FAŞÜLYE	309 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
07.05.17	EZOĞELİN	217 kcal	KADINBUDU KÖFTE KURU FAŞÜLYE	417 kcal 336 kcal	SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	337 kcal 336 kcal	SALATA
08.05.17	YAYLA	115 kcal	TAVUK ŞİŞ FIRIN TÜRLÜ	450 kcal 221 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
09.05.17	SEBZE	89 kcal	İZMİR KÖFTE BİBER DOLMA	343 kcal 226 kcal	PEYNİRLİ BÖREK BULGUR PİLAVI	421 kcal 291 kcal	SALATA
10.05.17	TARHANA	108 kcal	TAVUK PİRZOLA ETLİ NOHUT	450 kcal 350 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
11.05.17	MANTAR	125 kcal	KIYMALI PİDE TAVUK HAŞLAMA	305 kcal 259 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
12.05.17	MERCİMEK	183 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK ŞİNİTZEL	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
13.05.17	EZOĞELİN	217 kcal	TAZE FAŞÜLYE ET SOTE	222 kcal 520 kcal	MAKARNA BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
14.05.17	MANTAR	125 kcal	BİBER DOLMA TAVUK HAŞLAMA	226 kcal 259 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
15.05.17	ŞEHRIYE	115 kcal	PATLICAN KEBAP BEZELYE	406 kcal 298 kcal	BULGUR PİLAVI SPAGETTİ	291 kcal 330 kcal	SALATA
16.05.17	MERCİMEK	183 kcal	ORMAN KEBABI KURU FAŞÜLYE	436 kcal 336 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
17.05.17	EZOĞELİN	217 kcal	İZMİR KÖFTE SEBZELİ TAVUK	343 kcal 300 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
18.05.17	SEBZE	89 kcal	KARNİYARIK TAZE FAŞÜLYE	270 kcal 222 kcal	BULGUR PİLAVI MAKARNA	291 kcal 330 kcal	SALATA
19.05.17	TARHANA	108 kcal	ÇİFTLİK KEBABI TAVUK KÜLBASTI	380 kcal 375 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
20.05.17	YAYLA	115 kcal	SEBZELİ KÖFTE TAVUK KAVURMA	297 kcal 232 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
21.05.17	ŞEHRIYE	115 kcal	PATLICAN MUSAKKA ARNAVUT CİĞERİ	406 kcal 434 kcal	BULGUR PİLAVI SADE PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 326 kcal	SALATA

2017 MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
22.05.17	DOMATES	161 kcal	TERBİYELİ KÖFTE ETLİ TÜRLÜ	231 kcal 238 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BÖREK	336 kcal 421 kcal	SALATA
23.05.17	TARHANA	108 kcal	KIYMALI PİDE TAVUK HAŞLAMA	305 kcal 259 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
24.05.17	MANTAR	125 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK ŞİNİTZEL	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
25.05.17	MERCİMEK	183 kcal	TAZE FASÜLYE ET SOTE	222 kcal 520 kcal	MAKARNA BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
26.05.17	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK HAŞLAMA BİBER DOLMA	259 kcal 226 kcal	BULGUR PİLAVI SOSLU MAKARNA	291 kcal 337 kcal	SALATA
27.05.17	MANTAR	125 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ ETLİ BEZELYE	112 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
28.05.17	ŞEHİRİYE	115 kcal	TAVUK ŞİNİTZEL ETLİ TÜRLÜ	450 kcal 238 kcal	BULGUR PİLAVI BÖREK	291 kcal 421 kcal	SALATA
29.05.17	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE TAZE FASÜLYE	309 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
30.05.17	DOMATES	161 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
31.05.17	TARHANA	108 kcal	KADINBUDU KÖFTE KURU FASÜLYE	417 kcal 336 kcal	SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	337 kcal 336 kcal	SALATA