

2018 MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	GÜN	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ
1.03.2018	PERŞEMBE	MANTAR	183 kcal	PAŞEMEL SOSLU TAVUK İSLİM KÖFTE	350 kcal 497 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal
2.03.2018	CUMA	BROKOLİ	217 kcal	EKŞİLİ KÖFTE FIRIN TAVUK	434 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI SOSLU MAKARNA	336 kcal 337 kcal
3.03.2018	CUMARTESİ	ŞEHRİYE	125 kcal	ARNAVUT ÇİĞERİ KURU FASÜLYE	340 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal
4.03.2018	PAZAR	MERCİMEK	115 kcal	BEZELYE TAVUK KAVURMA	298 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal
5.03.2018	PAZARTESİ	DOMATES	161 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal
6.03.2018	SALI	MERCİMEK	183 kcal	HASANPAŞA KÖFTE KURU FASÜLYE	375 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal
7.03.2018	ÇARŞAMBA	EZOĞELİN	217 kcal	ETLİ BEZELYE TAVUK BAGET	320 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	336 kcal 300 kcal
8.03.2018	PERŞEMBE	MANTAR	125 kcal	PIRASA KAĞIT KEBABI	225 kcal 139 kcal	PEYNIRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal
9.03.2018	CUMA	YAYLA	115 kcal	ISPANAK MANTARLI ET SOTE	276 kcal 406 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal
10.03.2018	CUMARTESİ	MERCİMEK	183 kcal	ETLİ NOHUT TAVUK ŞİNİTZEL	350 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal
11.03.2018	PAZAR	ŞEHRİYE	115 kcal	ADANA KEBAP PIRASA	340 kcal 225 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal
12.03.2018	PAZARTESİ	MANTAR	125 kcal	ÇİFTLİK KEBABI TAVUK BAGET	380 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal
13.03.2018	SALI	MERCİMEK	183 kcal	KURU FASÜLYE TAVUK KÜLBASTI	336 kcal 375 kcal	MAKARNA BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal
14.03.2018	ÇARŞAMBA	EZOĞELİN	217 kcal	LAHANA DOLMA HASANPAŞA KÖFTE	125 kcal 375 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal
15.03.2018	PERŞEMBE	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK PİRZOLA TÜRLÜ	450 kcal 238 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal
16.03.2018	CUMA	MANTAR	125 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT ÇİĞERİ	300 kcal 434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal
17.03.2018	CUMARTESİ	DOMATES	161 kcal	TAVUK DÖNER KURU FASÜLYE	456 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	326 kcal 300 kcal
18.03.2018	PAZAR	MERCİMEK	183 kcal	MEVSİM TÜRLÜ TAVUK IZGARA	238 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal

2018 MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	GÜN	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ
19.03.2018	PAZARTESİ	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK HAŞLAMA KABAK DOLMA	259 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal
20.03.2018	SALI	DOMATES	161 kcal	ORMAN KEBABI TAZE FASÜLYE	436 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	336 kcal 300 kcal
21.03.2018	ÇARŞAMBA	MANTAR	125 kcal	PIRASA KAĞIT KEBABI	225 kcal 139 kcal	PEYNIRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal
22.03.2018	PERŞEMBE	MERCİMEK	183 kcal	BARBUNYA FIRIN BALIK	328 kcal 497 kcal	PİRİNÇ PİLAVI SOSLU MAKARNA	336 kcal 337 kcal
23.03.2018	CUMA	EZOĞELİN	217 kcal	ARNAVUT ÇİĞERİ KEREVİZ	434 kcal 165 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal
24.03.2018	CUMARTESİ	MANTAR	125 kcal	ADANA KEBAP KURU FASÜLYE	340 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal
25.03.2018	PAZAR	ŞEHRİYE	115 kcal	BEZELYE	298 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ	360 kcal

				TAVUK KAVURMA	232 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336kcal
26.03.2018	PAZARTESİ	DOMATES	161 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ	112 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336 kcal
				TAVUK ŞİNİTZEL	450 kcal	BULGUR PİLAVI	291 kcal
27.03.2018	SALI	MANTAR	125 kcal	SEBZELİ TAVUK	300 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336 kcal
				ARNAVUT CIĞERI	434 kcal	BULGUR PİLAVI	291 kcal
28.03.2018	ÇARŞAMBA	DOMATES	161 kcal	TAVUK DÖNER	456 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI	326 kcal
				KURU FASÜLYE	336 kcal	BUĞDAY RISOTTO	300 kcal
29.03.2018	PERŞEMBE	MERCİMEK	183 kcal	BARBUNYA	328 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336 kcal
				FIRIN BALIK	497 kcal	SOSLU MAKARNA	337 kcal
30.03.2018	CUMA	EZOĞELİN	217 kcal	ARNAVUT CIĞERI	434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336 kcal
				KEREVİZ	165 kcal	BULGUR PİLAVI	291 kcal
31.03.2018	CUMARTESİ	MANTAR	125 kcal	ADANA KEBAP	340 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI	326 kcal
				NOHUT YAĞNI	350 kcal	BULGUR PİLAVI	291 kcal