

AĞUSTOS 2017 YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	TATLI-SALAT BAR
01.08.2017	SOĞUK ÇORBA	125 kcal	TAZE FASÜLYE ADANA KEBAP	226 kcal 375 kcal	BULGUR PİLAVI MAKARNA	291 kcal 330 kcal	SALATA
02.08.2017	MANTAR	115 kcal	TAVUK ŞİŞ BEZELYE	450 kcal 298 kcal	PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	336 kcal 360 kcal	SALATA
03.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE MENEMEN	309 kcal 225 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
04.08.2017	EZOGELİN	217 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT CİĞERİ	300 kcal 434 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
05.08.2017	YAYLA	115 kcal	TAVUK IZGARA KURU FASÜLYE	450 kcal 336 kcal	BULGUR PİLAVI MAKARNA	291 kcal 330 kcal	SALATA
06.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	MENEMEN TAVUK HAŞLAMA	225 kcal 259 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MANTI	336 kcal 407 kcal	SALATA
07.08.2017	TARHANA	108 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK IZGARA	222 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
08.08.2017	EZOGELİN	217 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK BAGET FIRIN	201 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
09.08.2017	TEL ŞEHRİYE	115 kcal	MANTARLI ORMAN KEBABI BİBER DOLMA	400 kcal 226 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
10.08.2017	MANTAR	125 kcal	BAHÇIVAN KÖFTE TAVUK KAVURMA	303 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
11.08.2017	DOMATES	161 kcal	TAVUK ŞİNİTZEL FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ	450 kcal 112 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
12.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	KURU FASÜLYE ARNAVUT CİĞERİ	336 kcal 434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
13.08.2017	EZOGELİN	217 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK BAGET	222 kcal 320 kcal	SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	337 kcal 336 kcal	SALATA
14.08.2017	YAYLA	115 kcal	TAVUK ŞİŞ FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ	450 kcal 112 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
15.08.2017	TARHANA	108 kcal	ÇİFTLİK KEBAP KABAK DOLMA	380 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
16.08.2017	TEL ŞEHRİYE	115 kcal	PATLICAN KEBAP ARNAVUT CİĞERİ	406 kcal 434 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal	SALATA
17.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	TAVUK ŞİNİTZEL MENEMEN	450 kcal 225 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA

AĞUSTOS 2017 YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	TATLI-SALAT BAR
18.08.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAZE FASÜLYE KIYMALI PİDE	222 kcal 305 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
19.08.2017	MANTAR	125 kcal	BİBER DOLMA TAVUK HAŞLAMA	226 kcal 259 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
20.08.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	PATLICAN KEBAP BEZELYE	406 kcal 298 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
21.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE KARIŞIK KIZARTMA	309 kcal 224 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
22.08.2017	EZOĞELİN	217 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT CİĞERİ	300 kcal 434 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	326 kcal 300 kcal	SALATA
23.08.2017	YAYLA	115 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK IZGARA	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
24.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
25.08.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAZE FASÜLYE KIYMALI PİDE	222 kcal 305 kcal	PEYNİRLİ BÖREK BULGUR PİLAVI	421 kcal 291 kcal	SALATA
26.08.2017	TEL ŞEHRİYE	115 kcal	MANTARLI ORMAN KEBABI HASANPAŞA KÖFTE	400 kcal 375 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	326 kcal 330 kcal	SALATA
27.08.2017	MANTAR	125 kcal	FIRIN TAVUK BEZELYE	365 kcal 298 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336kcal 291 kcal	SALATA
28.08.2017	DOMATES	161 kcal	IZGARA KÖFTE ETLİ TÜRLÜ	309 kcal 238 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MANTI	336 kcal 407 kcal	SALATA
29.08.2017	MERCİMEK	183 kcal	TAVUK ŞİŞ PATLICAN KEBAP	450 kcal 406 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
30.08.2017	EZOĞELİN	217 kcal	IZGARA KÖFTE KARIŞIK KIZARTMA	309 kcal 224 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
31.08.2017	YAYLA	115 kcal	TAVUK ŞİŞ FIRIN TÜRLÜ	450 kcal 221 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA

GIDA MÜH:LÜTFÜ ERKAN