

**2017 ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ**

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
1.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	BARBUNYA FIRIN BALIK	328 kcal 497 kcal	PİRİNÇ PİLAVI SOSLU MAKARNA	336 kcal 337 kcal	SALATA
2.12.2017	EZOĞELİN	217 kcal	ARNAVUT CİĞERİ KEREVİZ	434 kcal 165 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
3.12.2017	şehriye	125 kcal	ADANA KEBAP KURU FASÜLYE	340 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
4.12.2017	MANTAR	115 kcal	İZMİR KÖFTE TAVUK PİRZOLA	298 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
5.12.2017	DOMATES	161 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
6.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	HASANPAŞA KÖFTE KURU FASÜLYE	375 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
7.12.2017	EZOĞELİN	217 kcal	ETLİ BEZELYE TAVUK BAGET	320 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
8.12.2017	MANTAR	125 kcal	PIRASA KAĞIT KEBABI	225 kcal 139 kcal	PEYNIRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
9.12.2017	YAYLA	115 kcal	ISPANAK ARNAVUT CİĞERİ	276 kcal 434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
10.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	ETLİ NOHUT TAVUK ŞİNİTZEL	350 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
11.12.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	ADANA KEBAP PIRASA	340 kcal 225 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal	SALATA
12.12.2017	MANTAR	125 kcal	ÇİFTLİK KEBABI TAVUK BAGET	380 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
13.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	KURU FASÜLYE TAVUK KÜLBASTI	336 kcal 375 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
14.12.2017	EZOĞELİN	217 kcal	LAHANA DOLMA HASANPAŞA KÖFTE	125 kcal 375 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
15.12.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK PİRZOLA KEREVİZ	450 kcal 165 kcal	MAKARNA BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA

**2017 ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ**

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
16.12.2017	MANTAR	125 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT CİĞERİ	300 kcal 434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
17.12.2017	DOMATES	161 kcal	IZGARA KÖFTE KURU FASÜLYE	456 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	326 kcal 300 kcal	SALATA
18.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	MEVSİM TÜRLÜ TAVUK IZGARA	238 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
19.12.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK HAŞLAMA KABAK DOLMA	259 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
20.12.2017	DOMATES	161 kcal	ORMAN KEBABI TAZE FASÜLYE	436 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	336 kcal 300 kcal	SALATA
21.12.2017	MANTAR	125 kcal	PIRASA KAĞIT KEBABI	225 kcal 139 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
22.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	BARBUNYA FIRIN BALIK	328 kcal 497 kcal	PİRİNÇ PİLAVI SOSLU MAKARNA	336 kcal 337 kcal	SALATA
23.12.2017	EZOĞELİN	217 kcal	ARNAVUT CİĞERİ KEREVİZ	434 kcal 165 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
24.12.2017	MANTAR	125 kcal	ADANA KEBAP KURU FASÜLYE	340 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
25.12.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	BEZELYE TAVUK KAVURMA	298 kcal 232 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
26.12.2017	DOMATES	161 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
27.12.2017	MANTAR	125 kcal	SEBZELİ TAVUK ARNAVUT CİĞERİ	300 kcal 434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
28.12.2017	DOMATES	161 kcal	TAVUK DÖNER KURU FASÜLYE	456 kcal 336 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	326 kcal 300 kcal	SALATA
29.12.2017	MERCİMEK	183 kcal	MEVSİM TÜRLÜ TAVUK IZGARA	238 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
30.12.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK HAŞLAMA KABAK DOLMA	259 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
31.12.2017	DOMATES	161 kcal	ORMAN KEBABI TAZE FASÜLYE	436 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RİSOTTO	336 kcal 300 kcal	SALATA