

2017 EKİM YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
2.10.2017	MERCİMEK	217 kcal	BAMYA TAVUK IZGARA	336 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
3.10.2017	EZOĞELİN	161 kcal	KURU FASÜLYE PATLICAN MUSAKKA	328 kcal 201 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
4.10.2017	DOMATES	278 kcal	BAHÇEVAN KEBAP BİBER DOLMA	297 kcal 350 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
5.10.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	BEZELYE TAVUK KAVURMA	298 kcal 232 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
6.10.2017	YAYLA	161 kcal	SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
7.10.2017	MERCİMEK	183 kcal	BAMYA PATLICAN KEBAP	210 kcal 406 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal	SALATA
8.10.2017	EZOĞELİN	217 kcal	IZGARA KÖFTE KARNİYARIK	309 kcal 270 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
9.10.2017	MANTAR	125 kcal	KABAK DOLMA TAVUK ŞİŞ	247 kcal 450 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
10.10.2017	DOMATES	161 kcal	PATLICAN KEBAP ARNAVUT CİĞERİ	406 kcal 434 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
11.10.2017	YAYLA	115 kcal	ÇİFTLİK KEBABI TAVUK ŞİNİTZEL	380 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
12.10.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK IZGARA	201 kcal 450 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI SPAGETTİ	326 kcal 330 kcal	SALATA
13.10.2017	EZOĞELİN	217 kcal	ETLİ NOHUT TAVUK ŞİNİTZEL	350 kcal 450 kcal	BOLONEZ SOSLU MAKARNA BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
14.10.2017	DOMATES	161 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK KÜLBASTI	222 kcal 375 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
15.10.2017	YAYLA	115 kcal	BİBER DOLMA IZGARA KÖFTE	226 kcal 309 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
16.10.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK PİRZOLA PATLICAN KEBAP	450 kcal 406 kcal	MAKARNA PİRİNÇ PİLAVI	330 kcal 336 kcal	SALATA

2017 EKİM YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
17.10.2017	MANTAR	125 kcal	TAVUK BAGET ETLİ BEZELYE	320 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
18.10.2017	DOMATES	161 kcal	SEBZELİ TAVUK SEBZE GÜVEÇ	300 kcal 238 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BUĞDAY RISOTTO	326 kcal 300 kcal	SALATA
19.10.2017	MERCİMEK	183 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK IZGARA	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
20.10.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK HAŞLAMA BİBER DOLMA	259 kcal 226 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
21.10.2017	DOMATES	161 kcal	ORMAN KEBABI TAZE FASÜLYE	436 kcal 222 kcal	BOLONEZ SOSLU MAKARNA BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
22.10.2017	İŞKEMBE	278 kcal	KURU FASÜLYE IZGARA KÖFTE	336 kcal 309 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MAKARNA	336 kcal 330 kcal	SALATA
23.10.2017	YAYLA	115 kcal	ETLİ NOHUT TAVUK ŞİNİTZEL	350 kcal 450 kcal	BOLONEZ SOSLU MAKARNA BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
24.10.2017	DOMATES	161 kcal	TAZE FASÜLYE TAVUK KÜLBASTI	222 kcal 375 kcal	SPAGETTİ BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
24.10.2017 ..	MERCİMEK	183 kcal	BİBER DOLMA IZGARA KÖFTE	226 kcal 309 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
25.10.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK PİRZOLA MEVSİM TÜRLÜ	450 kcal 238 kcal	MAKARNA PİRİNÇ PİLAVI	330 kcal 336 kcal	SALATA
26.10.2017	EZOĞELİN	217 kcal	KURU FASÜLYE TAVUK IZGARA	336 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
27.10.2017	YAYLA	115 kcal	ETLİ BARBUNYA PATLICAN MUSAKKA	328 kcal 201 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336kcal	SALATA
28.10.2017	İŞKEMBE	278 kcal	SEBZELİ KÖFTE NOHUT YAHNİ	297 kcal 350 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
29.10.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	BEZELYE TAVUK KAVURMA	298 kcal 232 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE PİRİNÇ PİLAVI	360 kcal 336 kcal	SALATA
30.10.2017	DOMATES	161 kcal	SEBZELİ GÜVEÇ TAVUK ŞİNİTZEL	112 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
31.10.2017	MERCİMEK	183 kcal	BAMYA PATLICAN KEBAP	210 kcal 406 kcal	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA