

2017 HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
01.06.2017	YAYLA	115 kcal	TAVUK ŞİŞ FIRIN TÜRLÜ	450 kcal 221 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
02.06.2017	SEBZE	89 kcal	İZMİR KÖFTE BİBER DOLMA	343 kcal 226 kcal	PEYNİRLİ BÖREK BULGUR PİLAVI	421 kcal 291 kcal	SALATA
03.06.2017	TARHANA	108 kcal	TAVUK PİRZOLA ETLİ NOHUT	450 kcal 350 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
04.06.2017	MANTAR	125 kcal	KIYMALI PİDE TAVUK HAŞLAMA	305 kcal 259 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
05.06.2017	MERCİMEK	183 kcal	PATLICAN MUSAKKA TAVUK ŞİNİTZEL	201 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
06.06.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAZE FASÜLYE ET SOTE	222 kcal 520 kcal	MAKARNA BULGUR PİLAVI	330 kcal 291 kcal	SALATA
07.06.2017	MANTAR	125 kcal	BİBER DOLMA TAVUK HAŞLAMA	226 kcal 259 kcal	BULGUR PİLAVI PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 336 kcal	SALATA
08.06.2017	MERCİMEK	183 kcal	HASANPAŞA KÖFTE KABAK DOLMA	375 kcal 247 kcal	PİRİNÇ PİLAVI MANTI	336 kcal 407 kcal	SALATA
09.06.2017	EZOĞELİN	217 kcal	PATLICAN MUSAKKA ETLİ KURU FASÜLYE	201 kcal 336 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
10.06.2017	ŞEHİRİYE	115 kcal	BAHÇIVAN KÖFTE BİBER DOLMA	303 kcal 226 kcal	BULGUR PİLAVI SOSLU MAKARNA	291 kcal 337 kcal	SALATA
11.06.2017	MANTAR	125 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ ETLİ BEZELYE	112 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
12.06.2017	DOMATES	161 kcal	TAVUK ŞİNİTZEL ETLİ TÜRLÜ	450 kcal 238 kcal	BULGUR PİLAVI BÖREK	291 kcal 421 kcal	SALATA
13.06.2017	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE TAZE FASÜLYE	309 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
14.06.2017	EZOĞELİN	217 kcal	KADINBUDU KÖFTE KURU FASÜLYE	417 kcal 336 kcal	SOSLU SPAGETTİ PİRİNÇ PİLAVI	337 kcal 336 kcal	SALATA
15.06.2017	ŞEHİRİYE	115 kcal	PATLICAN KEBAP BEZELYE	406 kcal 298 kcal	BULGUR PİLAVI SPAGETTİ	291 kcal 330 kcal	SALATA
16.06.2017	MERCİMEK	183 kcal	ORMAN KEBABI ETLİ NOHUT	436 kcal 350 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
17.06.2017	EZOĞELİN	217 kcal	İZMİR KÖFTE SEBZELİ TAVUK	343 kcal 300 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	326 kcal 291 kcal	SALATA
18.06.2017	SEBZE	89 kcal	KARNİYARIK TAZE FASÜLYE	270 kcal 222 kcal	BULGUR PİLAVI MAKARNA	291 kcal 330 kcal	SALATA

2017 MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÇORBALAR	KALORİ DEĞERİ	ANA YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	YARDIMCI YEMEKLER	KALORİ DEĞERİ	SALAT BAR
19.06.2017	TARHANA	108 kcal	IZGARA KÖFTE MENEMEN	309 kcal 225 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
20.06.2017	YAYLA	115 kcal	SEBZELİ KÖFTE TAVUK KAVURMA	297 kcal 232 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
21.06.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	PATLICAN KEBAP ETLİ NOHUT	406 kcal 350 kcal	BULGUR PİLAVI SADE PİRİNÇ PİLAVI	291 kcal 326 kcal	SALATA
22.06.2017	DOMATES	161 kcal	TERBİYELİ KÖFTE ETLİ TÜRLÜ	231 kcal 238 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BÖREK	336 kcal 421 kcal	SALATA
23.06.2017	TARHANA	108 kcal	KIYMALI PİDE TAVUK HAŞLAMA	305 kcal 259 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE BULGUR PİLAVI	360 kcal 291 kcal	SALATA
24.06.2017	YAYLA	115 kcal	TAVUK ŞİŞ FIRIN TÜRLÜ	450 kcal 221 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
25.06.2017	SEBZE	89 kcal	İZMİR KÖFTE BİBER DOLMA	343 kcal 226 kcal	PEYNİRLİ BÖREK BULGUR PİLAVI	421 kcal 291 kcal	SALATA
26.06.2017	EZOĞELİN	217 kcal	TAVUK BAGET FIRIN KARNİYARIK	320 kcal 270 kcal	BULGUR PİLAVI SOSLU MAKARNA	291 kcal 337 kcal	SALATA
27.06.2017	MANTAR	125 kcal	FIRIN SEBZELİ GÜVEÇ ETLİ BEZELYE	112 kcal 320 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
28.06.2017	ŞEHRİYE	115 kcal	TAVUK ŞİNİTZEL ETLİ TÜRLÜ	450 kcal 238 kcal	BULGUR PİLAVI BÖREK	291 kcal 421 kcal	SALATA
29.06.2017	MERCİMEK	183 kcal	IZGARA KÖFTE TAZE FASÜLYE	309 kcal 222 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA
30.06.2017	DOMATES	161 kcal	MENEMEN TAVUK ŞİNİTZEL	225 kcal 450 kcal	PİRİNÇ PİLAVI BULGUR PİLAVI	336 kcal 291 kcal	SALATA