



## MART 2018 AYLIK YEMEK MENÜSÜ

Gıda Mühendisi: Selim GÜNEY - Mihriban KARAGÖZ

5 Mar 2018	6 Mar 2018	7 Mar 2018	8 Mar 2018	9 Mar 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
MERCİMEK ÇORBA 56kcal	EZO GELİN ÇORBA 95kcal	YAYLA ÇORBA 98kcal	DOMATES ÇORBA 151kcal	TARHANA ÇORBA 171kcal
ETLİ NOHUT YEMEĞİ 364kcal	TAVUKLU BEZELYE 142kcal	HASANPAŞA KÖFTE 304kcal	PATATES OTURTMA 195kcal	TAVUK DÖNER 195kcal
PİRİNÇ PİLAV 185kcal	MISIRLI MAKARNA 230kcal	BONCUK MAKARNA 230kcal	MAKARNA 230kcal	PİRİNÇ PİLAVI 185kcal
ŞEKERPARE 225kcal	KOMPOSTO 124kcal	SALATA 73kcal	SALATA 73kcal	CACIK 64kcal
AYRAN 57kcal	PROFİTEROL 225kcal	MEYVE SUYU 104kcal	ELMA 45kcal	SALATA 73kcal
12 Mar 2018	13 Mar 2018	14 Mar 2018	15 Mar 2018	16 Mar 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
EZO GELİN ÇORBA 95kcal	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA 267kcal	MERCİMEK ÇORBA 56kcal	BUĞDAY AŞI ÇORBA 98kcal	EZO GELİN ÇORBA 95kcal
SCHNITZEL 215kcal	KURU FASULYE 224 kcal	MANTI+YOĞURT 253 kcal	ANNE KÖFTESİ 235kcal	TAVUKLU PATATES 300kcal
SALÇALI MAKARNA 230kcal	PİRİNÇ PİLAV 185kcal	MANDALİNA 45kcal	MAKARNA 230kcal	BULGUR PİLAVI 342kcal
KOMPOSTO 124kcal	BÖREK 84kcal	MEVSİM SALATA 73kcal	SALATA 73kcal	ARMUT 45kcal
SUPANGLE 225kcal	AYRAN 57kcal	TULUMBA 225kcal	MEYVE SUYU 104kcal	SALATA 73kcal
19 Mar 2018	20 Mar 2018	21 Mar 2018	22 Mar 2018	23 Mar 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KREMALI DOMATES 165kcal	MISIR ÇORBASI 176kcal	YAYLA ÇORBA 98kcal	TEL ŞEHRİYE ÇORBA 267kcal	EZO GELİN ÇORBA 95kcal
ETLİ KURU FASULYE 224 kcal	KADINBUDU KÖFTE 506kcal	TAZE FASULYE 94kcal	MANTI+YOĞURT 253 kcal	ORMAN KEBABı 286kcal
PİRİNÇ PİLAV 185kcal	SALÇALI MAKARNA 230kcal	BULGUR PİLAVI 342 kcal	ELMA 45kcal	MAKARNA 230kcal
YOĞURT 124kcal	SALATA 73kcal	AYRAN 57kcal	MEVSİM SALATA 73kcal	KOMPOSTO 124kcal
BAKLAVA 225kcal	ELMA 45kcal	SALATA 73kcal	TULUMBA 225kcal	SALATA 73kcal
26 Mar 2018	27 Mar 2018	28 Mar 2018	29 Mar 2018	30 Mar 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
BUĞDAY AŞI ÇORBA 98kcal	EZOGELİN ÇORBA 95 kcal	TARHANA ÇORBA 171kcal	MERCİMEK ÇORBA 56kcal	MISIR ÇORBASI 176kcal
TAVUKLU BEZELYE 201kcal	MANTI+YOĞURT 253 kcal	PATLICAN YEMEĞİ 146kcal	SCHNITZEL 215kcal	İZMİR KÖFTE 197kcal
PİRİNÇ PİLAV 185kcal	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA 263kcal	MAKARNA 230kcal	SALÇALI MAKARNA 230kcal	BULGUR PİLAVI 342 kcal
CACIK 64kcal	MEVSİM SALATA 73kcal	YOĞURT 124kcal	SALATA 73kcal	SALATA 73kcal
ELMA 45kcal	BAL BADEM 225kcal	MUZ 45kcal	KOMPOSTO 124kcal	CACIK 80kcal