

EKİM - 2019 AYLIK YEMEK LİSTESİ

30.Eyl.19	1.Eki.19	2.Eki.19	3.Eki.19	4.Eki.19
YEŞİL MERCİMEK ERİŞTE YOĞURT TATLI (1334 kcal)	ŞEHİRİYE ÇORBASI BUĞU KEBABI PİRİNÇ PİLAVI KURU CACIK (1187 kcal)	KABAK KALYE MAKARNA YOĞURT TATLI (820 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI KÖYLÜ PATATES EŞLİĞİNDE TEKİRDAĞ KÖFTESİ HAVUÇ TARATOR MEYVE (1001 kcal)	SEBZELİ PİLİÇ BAGET BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE (1471 kcal)
7.Eki.19	8.Eki.19	9.Eki.19	10.Eki.19	11.Eki.19
NOHUT ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE (939 kcal)	MEVSİM TÜRLÜ BULGUR PİLAVI KURU CACIK TATLI (1235 kcal)	DOMATES ÇORBASI PATATES PÜRESİ EŞLİĞİNDE DALYAN KÖFTE MEVSİM SALATA MEYVE (1128 kcal)	MAHLÜTA ÇORBASI FIRINDA PİLİÇ BUT YOĞURT MEYVE (847 kcal)	TAS KEBABI ERİŞTE YOĞURT MEYVE (906 kcal)
14.Eki.19	15.Eki.19	16.Eki.19	17.Eki.19	18.Eki.19
KURU FASULYE BULGUR PİLAVI YOĞURT TATLI (922 kcal)	PİLİÇ SOTE DOMATESLİ MAKARNA YOĞURT MEYVE (859 kcal)	PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE (864 kcal)	FIRINDA İZMİR KÖFTE ERİŞTE HAVUÇ SALATASI MEYVE (991 kcal)	ANDALUZ ÇORBASI PATATES PÜRESİ EŞLİĞİNDE MACAR GULAŞ MEVSİM SALATA MEYVE (1255 kcal)
21.Eki.19	22.Eki.19	23.Eki.19	24.Eki.19	25.Eki.19
NOHUT ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TATLI (939 kcal)	KARNABAHAAR YEMEĞİ DOMATES SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA MEYVE (769 kcal)	TUTMAÇ ÇORBASI BEŞAMEL SOSLU FIRINDA KÖFTE BULGUR PİLAVI KURU CACIK (1104 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI PİLİÇ BAGET ERİŞTE YOĞURT (960 kcal)	MANTARLI ET SOTE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TATLI (969 kcal)
28.Eki.19	29.Eki.19	30.Eki.19	31.Eki.19	1.Kas.19
RESMİ TATİL (Yarım Gün)	RESMİ TATİL	YEŞİL MERCİMEK BULGUR PİLAVI TURŞU TATLI (1413 kcal)	DOMATESLİ ŞEHİRİYE ÇORBASI PİLİÇ ELBASAN TAVA YOĞURT MEYVE (812kcal)	EKŞİLİ KÖFTE DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE (944 kcal)

1 öğünlük toplam kalori değerine 60 gram ekmeğin (160 kcal) kalorisi de eklenmiştir.