

## ŞUBAT - 2020 AYLIK VEGAN YEMEK LİSTESİ

3.Şub.20	4.Şub.20	5.Şub.20	6.Şub.20	7.Şub.20
KURU FASULYE BULGUR PİLAVI TURŞU MEYVE (955 kcal)	PATATES YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE (874 kcal)	MANTAR SOTE PİRİNÇ PİLAVI BROKOLİ SALATASI MEYVE (908 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI KARNABAHAH YEMEĞİ NAR EKŞİLİ MEVSİM SALATA MEYVE (593 kcal)	BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU MEYVE (833 kcal)
10.Şub.20	11.Şub.20	12.Şub.20	13.Şub.20	14.Şub.20
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ BULGUR PİLAVI TURŞU MEYVE (1000 kcal)	ANDALUZ ÇORBASI PATATES YEMEĞİ MEVSİM SALATA MEYVE (586 kcal)	ZEYTİNYAĞLI PIRASA YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU MEYVE (1006 kcal)	FIRINDA SEBZE YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE (854 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI KARIŞIK KIZARTMA BROKOLİ SALATA MEYVE (668 kcal)
17.Şub.20	18.Şub.20	19.Şub.20	20.Şub.20	21.Şub.20
NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU MEYVE (1008 kcal)	KEREVİZ YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE (891 kcal)	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI BULGUR PİLAVI NAR EKŞİLİ MEVSİM SALATA MEYVE (682 kcal)	MEVSİM TÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU MEYVE (875 kcal)	DOMATES ÇORBASI BULGUR PİLAVI HAVUÇ SALATASI MEYVE (877 kcal)
24.Şub.20	25.Şub.20	26.Şub.20	27.Şub.20	28.Şub.20
BARBUNYA YEMEĞİ BULGUR PİLAVI TURŞU MEYVE (989 kcal)	SEBZE SOTE PİRİNÇ PİLAVI BROKOLİ SALATASI MEYVE (943 kcal)	KARNABAHAH YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE (851 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI PIRASA YEMEĞİ YEŞİL SALATA TATLI (663 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI PATATES KIZARTMASI TURŞU MEYVE (623 kcal)

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