

ŞUBAT - 2020 AYLIK YEMEK LİSTESİ

3.Şub.20	4.Şub.20	5.Şub.20	6.Şub.20	7.Şub.20
KURU FASULYE BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE (955 kcal)	PATATES MUSAKKA ERİŞTE KURU CACIK TATLI (1134 kcal)	MANTARLI TAVUK EMENSE SPAGETTİ MAKARNA BROKOLİ SALATA MEYVE (717 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI KADINBUDU KÖFTE + PÜRE NAR EKŞİLİ MEVSİM SALATA MEYVE (938 kcal)	ÇİFTLİK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE (970 kcal)
10.Şub.20	11.Şub.20	12.Şub.20	13.Şub.20	14.Şub.20
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ PEYNİRLİ PENNE MAKARNA YOĞURT TATLI (1135 kcal)	ANDALUZ ÇORBASI MACAR GULAŞ+PÜRE MEVSİM SALATA MEYVE (858kcal)	ZEYTİNYAĞLI PIRASA YEMEĞİ FIRIN MAKARNA AYRAN MEYVE (870 kcal)	FIRINDA SEBZELİ PİLİÇ BAGET ERİŞTE MEVSİM SALATA MEYVE (808 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI HAMBURGER + PATATES KIZARTMASI AYRAN TATLI (1077 kcal)
17.Şub.20	18.Şub.20	19.Şub.20	20.Şub.20	21.Şub.20
NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI TURSU MEYVE (1008 kcal)	KEREVİZ YEMEĞİ DOMATES SOSLU KUSKUS MAKARNA YOĞURT TATLI (817 kcal)	TEL ŞEHİRİYE ÇORBASI TAVUK BUT+BULGUR PİLAVI NAR EKİŞİLİ MEVSİM SALATA MEYVE (944 kcal)	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ ERİŞTE YOĞURT MEYVE (848kcal)	DOMATES SOSLU IZGARA KÖFTE BULGUR PİLAVI HAVUÇ TARATOR TATLI (1307 kcal)
24.Şub.20	25.Şub.20	26.Şub.20	27.Şub.20	28.Şub.20
BARBUNYA YEMEĞİ BULGUR PİLAVI YOĞURT TATLI (1351 kcal)	TAS KEBABI PİRİNÇ PİLAVI BROKOLİ SALATASI TATLI (923 kcal)	KIYMALI KARNABAHAH YEMEĞİ ERİŞTE MEVSİM SALATA MEYVE (720 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI MEZGİT FLETO YEŞİL SALATA TATLI (690 kcal)	TARHANA ÇORBASI KAŞARLI KÖFTE+ PATATES KIZARTMASI YOĞURT MEYVE (825 kcal)

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