

EKİM - 2020 AYLIK YEMEK LİSTESİ

28.Eyl.20	29.Eyl.20	30.Eyl.20	01.Eki.20	02.Eki.20
BARBUNYA YEMEĞİ ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TATLI (1088kcal)	ŞEHİRİYE ÇORBASI TEKİRDAĞ KÖFTE +KÖYLÜ PATATES KURU CACIK MEYVE (1062 kcal)	ZEYTİNYAĞLI PIRASA YEMEĞİ DOMATES S. MAKARNA YOĞURT TATLI (1121 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI ET KAVURMA ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN (1080 kcal)	FIRIN TAVUK BUT ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI KIRMIZI BİBER TARATOR MEYVE (1062 kcal)
05.Eki.20	06.Eki.20	07.Eki.20	08.Eki.20	09.Eki.20
KIYMALI YEŞİL MERCİMEK SPAGETTİ MAKARNA YOĞURT TATLI (1173 kcal)	MEVSİM TÜRLÜ BULGUR PİLAVI ÇOBAN SALATA MEYVE (809 kcal)	MAHLUTA ÇORBASI FIRIN PİLİÇ BAGET+ELMA DİLİM PATATES HAVUÇ TARATOR MEYVE (1102 kcal)	TAS KEBABİ ERİŞTE MEVSİM SALATA MEYVE (795 kcal)	İZMİR KÖFTE ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI KURU CACIK TATLI (1320 kcal)
12.Eki.20	13.Eki.20	14.Eki.20	15.Eki.20	16.Eki.20
KURU FASULYE ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI ÇOBAN SALATA TATLI (1176 kcal)	ŞEHİRİYE ÇORBASI BEĞENDİLİ KÖFTE BULGUR PİLAVI ELMA (1138 kcal)	ZEYTİNYAĞLI PIRASA YEMEĞİ FIRIN MAKARNA MEVSİM SALATA TATLI (768 kcal)	DOMATES ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ FLETOLARI PENNE MAKARNA YEŞİL SALATA (884 kcal)	MANTARLI ET SOTE ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI YOĞURT MEYVE (1293 kcal)
19.Eki.20	20.Eki.20	21.Eki.20	22.Eki.20	23.Eki.20
NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE (1048 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI FIRINDA TAVUK BUT ERİŞTE KURU CACIK (991 kcal)	ORMAN KEBABİ BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA TATLI (1377 kcal)	TUTMAÇ ÇORBASI KARNABAĞAR GRATEN YOĞURT MEYVE (794 kcal)	MANTAR ÇORBASI HAMBURGER+PATATES KIZ. AYRAN TATLI (1285 kcal)
26.Eki.20	27.Eki.20	28.Eki.20	29.Eki.20	30.Eki.20
BARBUNYA YEMEĞİ BULGUR PİLAVI YOĞURT TATLI (1105 kcal)	EKŞİLİ KÖFTE DOMATESLİ MAKARNA MEVSİM SALATA MEYVE (1119 kcal)	YARIM GÜN	CUMHURİYET BAYRAMI	BAHÇIVAN KEBABİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TATLI (1438 kcal)

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