

Yemek Listesi

OCAK 2018 YEMEK LİSTESİ										
Tarih	Gün	YEMEĞİN ADI								Kalori
01.01.2018	PZT	Resmi Tatil								
02.01.2018	SAL	Barbunya	222	B.pilavı	291	Turşu	124	Baklava	500	1137
03.01.2018	ÇAR	M.Çorbası	315	Tavuk Baget	386	Yoğurt	124	M.Bulgur Pilavı	326	1151
04.01.2018	PER	Kıymalı Yumurta	357	P.Pilavı	326	Salata	90	Meyve	90	863
05.01.2018	CUM	Pathcan Tava	400	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Meyve	90	905
08.01.2018	PZT	Etlı Nohut	340	B.pilavı	291	Yoğurt	124	Meyve	90	845
09.01.2018	SAL	Et Haşlama	412	P.Pilavı	326	Salata	124	Meyve	90	952
10.01.2018	ÇAR									
11.01.2018	PER	M.Çorbası	315	Lahmacun	360	Ayran	124	Muz	90	889
12.01.2018	CUM	Kıymalı Ispanak	320	Ezogelin Çorba	345	yoğurt	124	Kadayıf	500	1289
15.01.2018	PZT	Etlı Kuru Fasulye	380	P.Pilavı	326	Cacık	131	Sarı Burma	500	1337
16.01.2018	SAL	Yayla Çorbası	340	Kadın budu Köfte	410	Salata	291	Meyve	90	1131
17.01.2018	ÇAR	Ezogelin Çorbası	345	Fırında Tavuk	386	M.Bulgur Pilavı	326	Yoğurt	124	1181
18.01.2018	PER	Salçalı Köfte	360	P.Pilavı	326	Cacık	131	Tulumba Tatlısı	500	1317
19.01.2018	CUM	Sebzeli Kebap	340	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Meyve	90	845
22.01.2018	PZT	Etlı Nohut	340	P.Pilavı	326	Turşu	124	Baklava	500	1290
23.01.2018	SAL	M.Çorbası	315	P.Üstü Kavurma	412	Ayran	123	Meyve	90	940
24.01.2018	ÇAR	Fırında Patates	412	B.Pilavı	291	Salata	90	Sütlac	360	1153
25.01.2018	PER	Ezogelin Çorbası	345	Balık	400	Tere-Roka	84	Helva	500	1329
26.01.2018	CUM	M.Çorbası	315	Etlı Pide	400	Ayran	90			805
29.01.2018	PZT	Kuru Fasulye	240	B.Pilavı	291	Turşu	124	Kadayıf	500	1155
30.01.2018	SAL	Tas Kebabı	410	P.Pilavı	326	Salata	90	Meyve	90	916
31.01.2018	ÇAR	Sebzeli Kebap	386	B.Pilavı	291	Cacık	131	Meyve	90	898

Not:Kalori hesapları genel olarak "1 orta boy kepçe" üzerinden hesaplanmıştır.

Dil Undefined