

# Yemek Listesi

HAZİRAN 2018 YEMEK LİSTESİ											
TARİHİ	GÜNÜ	YEMEĞİN ADI									Öğünlük Kalori
01.06.2018	CUMA	Karniyarık	270	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Meyve	90		775
04.06.2018	PAZARTESİ	Etlı Nohut	350	P.Pilavı	326	Cacık	124	Turşu	131		931
05.06.2018	SALI	Fırında Köfte	345	B.Pilavı	291	Salata	123	Meyve	90		849
06.06.2018	ÇARŞAMBA	Sebzeli Tavuk	360	P.Pilavı	326	Yoğurt	124				810
07.06.2018	PERŞEMBE	Etlı Bezelye	300	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Baklava	500		1215
08.06.2018	CUMA	M.Çorbası	386	Kaşarlı Pıde	350	Çoban Salata	123	Meşrubat	131		990
11.06.2018	PAZARTESİ	Et sote	360	B.Pilavı	291	Şam Tatlısı	500				1151
12.06.2018	SALI	M.Çorbası	386	Biber Dolması	300	Yoğurt	124	Meyve	90		900
13.06.2018	ÇARŞAMBA	Sebzeli Kebap	386	P.Makarna	350	Meyve	90				826
14.06.2018	PERŞEMBE	AR	E	FE		GÜ	NÜ				
15.06.2018	CUMA	RA	MA	ZAN		BAY	RA	MI			
18.06.2018	PAZARTESİ	Kuru Fasulye	386	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Kadayıf	500		1301
19.06.2018	SALI	E.Gelin Çorbası	386	Tepsi Kebabı	420	B.Pilavı	291	Meyve	90		1187
20.06.2018	ÇARŞAMBA	Patlıcan Musakka	386	P.Pilavı	326	Cacık	124	Muz	100		936
21.06.2018	PERŞEMBE	Et Haşlama	420	B.Pilavı	291	Salata	124	Dondurma	500		1335
22.06.2018	CUMA	M.Çorbası	386	İspanaklı Börek	320	Çoban Salata	123	Ayran	124		953
25.06.2018	PAZARTESİ	Z.Barbunya	386	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Baklava	500		1301
26.06.2018	SALI	M.Çorbası	386	P.Üstü Kavurma	400	Ayran	124	Meyve	90		899
27.06.2018	ÇARŞAMBA	Ezogelin Çorbası	270	Karışık Kızartma	350	Yoğurt	124				744
28.06.2018	PERŞEMBE	Yayla Çorbası	386	Etlı Pıde	410	DomatesSalatalık Söğüş	120	Ayran	124		1040
29.06.2018	CUMA	M.Çorbası	386	Biber Dolması	300	Yoğurt	124	Meyve	90		921

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

Dil Undefined