

# Yemek Listesi

KASIM 2018 YEMEK LİSTESİ												
TARİHİ	GÜNÜ	YEMEĞİN ADI										Öğünlük Kalori
01.11.2018	PERŞEMBE	Ezogelin Çorbası	316	Tavuk But	350	B.Pilavı	291	Salata	123			1080
02.11.2018	CUMA	Etlı Bezelye	360	Pirinç Pilavı	291	Salata	123	Aşure	350			1124
05.11.2018	PAZARTESİ	Etlı Nohut	360	Pirinç Pilavı	291	Yoğurt	124	Baklava	500			1275
06.11.2018	SALI	Ezogelin Çorba	316	Kağıt Kebabı	420	P. Pilavı	291	Ayran	74			1101
07.11.2018	ÇARŞAMBA	Mercimek Çorbası	316	Karnıyarık	410	S.P. Pilav	291	Cacık	74			1017
08.11.2018	PERŞEMBE	Tavuk Çorbası	300	İspanaklı Börek	300	Komposto	220	Salata	123			943
09.11.2018	CUMA	Mercimek Çorbası	316	Çöp Şiş	320	Meyhane Pilavı	326	Ayran	74			1036
12.11.2018	PAZARTESİ	Zeytinyağlı Barbunya	222	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Kadayıf Tatlısı	500			1137
13.11.2018	SALI	Ezogelin Çorba	316	P.üstü Kavurma	400	Salata	123	Ayran	74			913
14.11.2018	ÇARŞAMBA	Tavuk Sote	386	N. P. Pilavı	291	Salata	123	Meyve	90			890
15.11.2018	PERŞEMBE	Türlü	280	Makarna	300	Salata	123	Sütlaç	300			1003
16.11.2018	CUMA	Ezogelin Çorba	316	Fırında Balık	400	Söğüş	90	Helva	170			976
19.11.2018	PAZARTESİ	Etlı Nohut	360	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Muz	90			865
20.11.2018	SALI	Mercimek Çorbası	316	Tavuk Bağet	400	P.Pilavı	291	Ayran	74			1081
21.11.2018	ÇARŞAMBA	Ezogelin Çorba	316	Etlı Patates	380	B.Pilavı	291	Yoğurt	124			1111
22.11.2018	PERŞEMBE	Tas Kebabı	350	P.Pilavı	291	Salata	123	Trileçe	300			1064
23.11.2018	CUMA	Yoğurtlu Çorba	290	Patlıcan Güveç	320	B.Pilavı	291	Salata	123			1024
26.11.2018	PAZARTESİ	Kuru Fasulye	386	P.Pilavı	291	Cacık	124	Şekerpare	500			1301
27.11.2018	SALI	Yayla Çorbası	270	Pürelı Kebab	360	B.Pilavı	291	Salata	123			1044
28.11.2018	ÇARŞAMBA	Ezogelin Çorbası	316	Kaşarlı Pıde	420	Söğüş	90	Meyve	90			916
29.11.2018	PERŞEMBE	Sebze Çorbası	280	Tavuk Şnitzel	360	Makarna	291	Yoğurt	124			1055
30.11.2018	CUMA	Mercimek Çorbası	316	Karışık Kızartma	300	Yoğurt	124	Muz	74			814
Not:Kalori hesapları genel olarak "1 orta boy kepeç" üzerinden hesaplanmıştır.												

Dil Undefined