

# Yemek Listesi

## ŞUBAT 2019 YEMEK LİSTESİ

TARİHİ	GÜNÜ	YEMEĞİN ADI						Öğünlük Kalori		
1.2.2019	CUMA	Sebzeli Kebap	330	Bulgur Pilavı	290	Cacık	120	Muz	90	830
4.2.2019	PAZARTESİ	Etli Nohut	350	Bulgur Pilavı	290	Yoğurt	125	Fıstıklı Kadayıf	500	1265
5.2.2019	SALI	Şehriye Çorbası	220	Fırında Patates	288	Bulgur pilavı	290	Sütlaç	320	1118
6.2.2019	ÇARŞAMBA	Ezogelin Çorbası	220	Kıymalı Pide	500	Yeşillik	60	Ayran	75	855
7.2.2019	PERŞEMBE	Sebze Çorbası	200	Fırında Tavuk Baget	350	Pirinç Pilavı	320	Salata	120	990
8.2.2019	CUMA	Mercimek Çorbası	220	Zeytinyağlı Pırasa	220	Peynirli Makarna	280	Aşure	350	1070
11.2.2019	PAZARTESİ	Zeytinyağlı Barbunya	325	Pirinç Pilavı	320	Yoğurt	125	Baklava	500	1270
12.2.2019	SALI	Ezogelin Çorbası	220	Izgara Köfte	450	Patates Kızartması	170	Salata	120	960
13.2.2019	ÇARŞAMBA	Fırında Kıymalı Patates	320	Bulgur Pilavı	290	Yoğurt	125	Elma	90	825
14.2.2019	PERŞEMBE	Mercimek Çorbası	220	Sucuklu Kaşarlı Pide	500	Yeşillik	60	Meşrubat	75	855
15.2.2019	CUMA	Fırında Tavuk But	350	Pirinç Pilavı	320	Salata	120	Şekerpare	500	1290
18.2.2019	PAZARTESİ	Etli Kuru Fasulye	280	Bulgur Pilavı	290	Yoğurt	125	Tulumba Tatlısı	500	1195
19.2.2019	SALI	Mercimek Çorbası	220	P.üstü Kavurma	450	Salata	120	Ayran	75	865
20.2.2019	ÇARŞAMBA	Etli Bezelye	280	Pirinç Pilavı	320	Salata	120	Karamelli Trileçe	320	1040
21.2.2019	PERŞEMBE	Mercimek Çorbası	220	Balık (Levrek)	370	Roka	60	Helva	200	850
22.2.2019	CUMA	Sandal sefası	350	M. Bulgur Pilavı	320	Cacık	120	Portakal	90	880
25.2.2019	PAZARTESİ	Sulu Patates Yemeği	250	Bulgur Pilavı	290	Yoğurt	125	Taş Kadayıf	500	1165
26.2.2019	SALI	Et Sote	350	Pirinç Pilavı	320	Salata	120	Muz	90	880
27.2.2019	ÇARŞAMBA	Mercimek Çorbası	220	Lahmacun	500	Yeşillik	60	Ayran	75	855
28.2.2019	PERŞEMBE	Ezogelin Çorbası	220	Kağıt Kebabı	380	Bulgur Pilavı	290	Yoğurt	125	1015

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

Dil Undefined