

# Yemek Listesi

NİSAN 2018 YEMEK LİSTESİ												
TARİHİ	GÜNÜ	YEMEĞİN ADI										Öğünlük Kalori
02.04.2018	PAZARTESİ	Etli Nohut	316	B.Pilavı	291	Soğan	131	Yoğurt	124	Kadayıf	500	1362
03.04.2018	SALI	Sebze Çorbası	328	Etli Pide	410	Yeşillik	84	Ayran	124			946
04.04.2018	ÇARŞAMBA	Fırında Patates	345	B.Pilavı	291	Cacık	124	Meyve	90			850
05.04.2018	PERŞEMBE	E.Gelin Çorba	386	Mantarlı Et Sote	420	B.Pilavı	291	Salata	123			1220
06.04.2018	CUMA	Domates Çorbası	380	Karışık Kızartma	380	Makarna	140	Yoğurt	124			1024
09.04.2018	PAZARTESİ	Sucuklu K. Fasulye	340	P.Pilavı	291	Cacık	124	Turşu	131			886
10.04.2018	SALI	M.Çorbası	360	Kavurma	412	B.Pilavı	291	Salata	123			1243
11.04.2018	ÇARŞAMBA	Fırında Mevsim Türlüsü	412	Mercimekli B.Pilavı	300	Yoğurt	124	Ş.Pare Tathısı	500			1336
12.04.2018	PERŞEMBE	E.Gelin Çorba	386	Kaşarlı Pide	350	Söğüş	90	Ayran	124			950
13.04.2018	CUMA	Tas Kebabı	430	Nohutlu P.Pilavı	300	Salata	124	Meyve	100			954
16.04.2018	PAZARTESİ	Zeytinyağlı Barbunya	222	Etli Pilav	360	Turşu	131	Baklava Tathısı	500			1213
17.04.2018	SALI	Tavuk Baġet	386	Soslu Makarna	140	Yoğurt	124	Meyve	90			740
18.04.2018	ÇARŞAMBA	M.Çorbası	315	Adana Kebabı	420	Meyhane Pilavı	291	Ayran	124			1150
19.04.2018	PERŞEMBE	E.Gelin Çorbası	386	Patlıcan Güveç	400	B.Pilavı	291	Yoğurt	100			1177
20.04.2018	CUMA	Etli Bezelye	320	Nohutlu Pilav	326	Cacık	124	Meyve	500			1270
23.04.2018	PAZARTESİ	RES		Mİ		TA		TİL				
24.04.2018	SALI	Mercimek Çorbası	386	Et Döner	420	P.Pilavı	326	Ayran	124			1256
25.04.2018	ÇARŞAMBA	Z.Yağlı Taze Fasulye	386	B.Pilavı	291	Yoğurt	124	Kadayıf	124			899
26.04.2018	PERŞEMBE	E.Gelin Çorba	360	Lahmacun	350	Yeşillik	84	Ayran	124			918
27.04.2018	CUMA	Yayla Çorbası	384	Tavuk Şinitzel	350	Ketçap	326	Patates Kızartması	280	Salata	123	1463
30.04.2018	PAZARTESİ	Kuru Fasulye	340	B.Pilavı	326	Yoğurt	124	Turşu	131			921

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

Dil Undefined