



2018 YILI NİSAN AYI ÖĞLE YEMEK LİSTESİ

| PAZARTESİ (MONDAY) | SALI (TUESDAY) | ÇARŞAMBA (WEDNESDAY) | PERŞEMBE (THURSDAY) | CUMA (FRIDAY) | CUMARTESİ (SATURDAY) | PAZAR (SUNDAY) |
|---|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | | 01 KR. MANTAR ÇORBA GARN. PİLİÇ GRİLL ÇOBAN SALATA SUPANGLE <i>CAL: 1144 kcal</i> |
| 02 SAC KAVURMA T.YAĞLI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU EZME MEYVE <i>CAL: 1355 kcal</i> | 03 BAŞAMELLİ SEBZELİ PİLİÇ DOMATESLİ MAKARNA YEŞİL SALATA ŞÖBİYET <i>CAL: 1451 kcal</i> | 04 PATLICANKEBABI ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE <i>CAL: 1253 kcal</i> | 05 TAS KEBABI KÖYLÜ PİLAVI YOĞURT MEYVE <i>CAL: 1381 kcal</i> | 06 FIRIN SEBZE GÜVEÇ BULGUR PİLAVI KURU CACIK CEV. SARAY BURMA <i>CAL: 1398 kcal</i> | 07 TARHANA ÇORBA GARN. KARIŞIK PIZZA PASTA AYRAN <i>CAL: 1234 kcal</i> | 08 YAYLA ÇORBA SOSLU MİSKET KÖFTE ERİŞTE MEVSİM SALATA <i>CAL: 1277 kcal</i> |
| 09 MERCİMEK ÇORBA PİLAVÜSTÜ ET TANDIR KIŞ SALATASI YOĞURT <i>CAL: 1285 kcal</i> | 10 ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI KARIŞIK TURŞU MEYVE <i>CAL: 1215 kcal</i> | 11 KAŞ. DOMATES ÇORBA GARN. ÇITIR PİLİÇ FES. SOSLU MAKARNA AYRAN <i>CAL: 1414 kcal</i> | 12 BOSTAN KEBABI T.YAĞLI PİRİNÇ PİLAVI YOĞ. SEMİZOTU MEYVE <i>CAL: 1257 kcal</i> | 13 EZOGELİN ÇORBA ALİNAZİK KEBABI KEKLIK PİLAVI KADAYIF <i>CAL: 1865 kcal</i> | 14 GULAŞ ÇORBA ETLİ MANTI ŞAKŞUKA MEYVE <i>CAL: 1247 kcal</i> | 15 TARHANA ÇORBA PÜRELİ ROSTO KÖFTE SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA <i>CAL: 1280 kcal</i> |
| 16 ET YAHNİ DOM. BULGUR PİLAVI YOĞURT MEYVE <i>CAL: 1388 kcal</i> | 17 PİLİÇ GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI GAVURDAĞI SALATA AYRAN <i>CAL: 1250 kcal</i> | 18 ETLİ DOLMA GÜL BÖREĞİ YOĞURT ÇİLEKLI PASTA <i>CAL: 1303 kcal</i> | 19 SAC KAVURMA SEB. PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA MEYVE <i>CAL: 1213 kcal</i> | 20 KIR KEBABI KÖRİLİ BULGUR PİLAVI YOĞURT LOR TATLISI <i>CAL: 1653 kcal</i> | 21 YAYLA ÇORBA FIR. PATATESLİ KÖFTE SOSLU MAKARNA AYRAN <i>CAL: 1241 kcal</i> | 22 BUĞDAY ÇORBA KIYMALI İSPANAK YOĞURT MEYVE <i>CAL: 1083 kcal</i> |
| 23 <i>RESMİ TATİL</i> | 24 TARHANA ÇORBA PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA AYRAN MEYVE <i>CAL: 1028 kcal</i> | 25 KARIŞIK MUSAKKA BULGUR PİLAVI CACIK KALBURABASTI <i>CAL: 1723 kcal</i> | 26 PİLİÇ TANTUNİ SOSLU MAKARNA YOĞURTLU EZME MEYVE <i>CAL: 1320 kcal</i> | 27 ÇANAK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SARAY BURMA <i>CAL: 1354 kcal</i> | 28 PATATES MUSAKKA ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK LOR TATLISI <i>CAL: 1799 kcal</i> | 29 DOMATES ÇORBASI GAR.KARIŞIK PIZZA SAKILZI MUHALLEBİ AYRAN <i>CAL: 1297 kcal</i> |
| 30 ETLİ BEZELYE T. YAĞLI PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA <i>CAL: 1542 kcal</i> | | | | | | |

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. *1 öğünün ortalama kalori değeri 1330 kcal'dir.