



NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

01 NİSAN PAZARTESİ	KALORİ	02 NİSAN SALI	KALORİ	03 NİSAN ÇARŞAMBA	KALORİ	04 NİSAN PERŞEMBE	KALORİ	05 NİSAN CUMA	KALORİ
SEBZE ÇORBASI	87	TAVUK SUYU ÇORBA	165	ŞEHRIYE ÇORBASI	181	EZOĞELİN ÇORBASI	180	MERCİMEK ÇORBASI	135
PÜRELİ ROSTO KÖFTE	372	ETLİ NOHUT	285	PİLİÇ BAGET	190	TAZE FASULYE	106	IZGARA KÖFTE	200
MAKARNA	229	SEBZELİ PİLAV	285	YEŞİL MER. BULGUR PİLAVI	155	PEYNİRLİ MAKARNA	270	MELEK PİLAVI	380
SALATA	59	KALBURABASTI	167	YOĞURT	59	MEVSİM MEYVE	50	AYRAN	67
TOPLAM	747	TOPLAM	902	TOPLAM	585	TOPLAM	606	TOPLAM	739
08 NİSAN PAZARTESİ	KALORİ	09 NİSAN SALI	KALORİ	10 NİSAN ÇARŞAMBA	KALORİ	11 NİSAN PERŞEMBE	KALORİ	12 NİSAN CUMA	KALORİ
ŞEHRIYE ÇORBASI	181	EZOĞELİN ÇORBASI	180	MANTI ÇORBASI	108	MERCİMEK ÇORBASI	135	TOYGA ÇORBASI	76
KAPLAMALI PİLİÇ PANE	310	KABAK DOLMA	129	ETLİ KURU FASULYE	280	HİNDİ ETLİ BEZELYE	193	FIRIN KÖFTE	283
BULGUR PİLAVI	155	SOSLU SPAGETTİ	229	ŞEHRIYELİ PİLAV	285	ERİŞTE	122	İSTANBUL PİLAVI	343
AYRAN	285	YOĞURT	67	MEVSİM MEYVE	50	YOĞURT	59	SALATA	59
TOPLAM	931	TOPLAM	605	TOPLAM	723	TOPLAM	509	TOPLAM	761
15 NİSAN PAZARTESİ	KALORİ	16 NİSAN SALI	KALORİ	17 NİSAN ÇARŞAMBA	KALORİ	18 NİSAN PERŞEMBE	KALORİ	19 NİSAN CUMA	KALORİ
EZOĞELİN ÇORBASI	180	BORÇ ÇORBASI	185	TAVUKSUYU ÇORBASI	165	MERCİMEK ÇORBASI	135	ŞEHRIYE ÇORBA	181
ISPANAK GRATEN	190	TAVUK DÖNER	124	ETLİ NOHUT	285	IZGARA KÖFTE	200	ORMAN KEBABI	255
GÜL BÖREĞİ	183	BULGUR PİLAVI	155	SADE PİLAV	285	SOSLU MAKARNA	178	ARPA ŞEHRIYE PİLAVI	210
YOĞURT	59	AYRAN	67	ÇİKOLATALI PUDİNG	132	SALATA	59	MEVSİM MEYVE	50
TOPLAM	612	TOPLAM	531	TOPLAM	867	TOPLAM	572	TOPLAM	696
22 NİSAN PAZARTESİ	KALORİ	23 NİSAN SALI	KALORİ	24 NİSAN ÇARŞAMBA	KALORİ	25 NİSAN PERŞEMBE	KALORİ	26 NİSAN CUMA	KALORİ
TARHANA ÇORBASI	151	ŞEHRIYELİ ÇORBA	181	DOMATES ÇORBASI	95	EZOĞELİN ÇORBA	180	MERCİMEK ÇORBASI	135
GEM. USULU K. FASULYE	230	EKŞİLİ KÖFTE	307	ET DÖNER	239	ETLİ DOLMA	294	IZGARA PİLİÇ BONFILE	135
ŞEHRIYELİ PİLAV	285	KETÇAPLI MAKARNA	229	SADE PİLAV	285	MANTI	257	BULGUR PİLAVI	155
MEVSİM MEYVE	50	YAŞ PASTA	179	AYRAN	67	YOĞURT	59	SALATA	59
TOPLAM	716	TOPLAM	896	TOPLAM	686	TOPLAM	790	TOPLAM	484
29 NİSAN PAZARTESİ	KALORİ	30 NİSAN SALI	KALORİ						
MERCİMEK ÇORBASI	135	YAYLA ÇORBASI	94						
KARNİYARIK	143	İZMİR KÖFTE	196						
PIRİNÇ PİLAVI	285	MAKARNA	229						
CACIK	300	SALATA	59						
TOPLAM	517	TOPLAM	644						



OĞUZ KAAN KARAKAŞ

GIDA MÜHENDİSİ

0212 289 09 26