



OCAK 2018 AYLIK YEMEK MENÜSÜ

Gıda Mühendisi: Selim GÜNEY - Mihriban KARAGÖZ

1 Oca 2018	2 Oca 2018	3 Oca 2018	4 Oca 2018	5 Oca 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	ŞEHRİYE ÇORBA 267kcal	TARHANA ÇORBA 171kcal	MERCİMEK ÇORBA 56kcal	TEL ŞEHRİYE ÇORBA 267kcal
MUTLU	PATATES MUSAKKA 428kcal	İZMİR KÖFTE 197kcal	KABAK YEMEĞİ 153kcal	SCHNITZEL 215kcal
SENELER	MAKARNA 230kcal	PİRİNÇ PİLAVI 185kcal	BULGUR PİLAVI 342kcal	MAKARNA 230kcal
DİLERİZ	MEYVE SUYU 104kcal	AYRAN 57kcal	TATLI 225kcal	PATATES KIZARTMA 312kcal
	SALATA 73kcal	MEYVE 45kcal	MEYVE SUYU 104kcal	SALATA 73kcal
8 Oca 2018	9 Oca 2018	10 Oca 2018	11 Oca 2018	12 Oca 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
EZO GELİN ÇORBA 95kcal	TARHANA ÇORBA 171kcal	YAYLA ÇORBA 98kcal	ŞEHRİYE ÇORBA 267kcal	MERCİMEK ÇORBA 56kcal
MANTI 257kcal	TAZE FASULYE 94kcal	KABAK YEMEĞİ 294kcal	SCHNITZEL 215kcal	KIYMALI PATATES YEMEĞİ 160kcal
YOĞURT 124kcal	KUSKUS 422kcal	MAKARNA 230kcal	PİRİNÇ PİLAVI 185kcal	BULGUR PİLAVI 342kcal
SALATA 73kcal	AYRAN 57kcal	TATLI 225kcal	MEYVE 45kcal	SALATA 73kcal
MEYVE SUYU 104kcal	MEYVE 45kcal	SALATA 73kcal	AYRAN 57kcal	YOĞURT 124kcal
15 Oca 2018	16 Oca 2018	17 Oca 2018	18 Oca 2018	19 Oca 2018
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
MERCİMEK ÇORBA 56kcal	YAYLA ÇORBA 98kcal	EZO GELİN ÇORBA 95kcal	ŞEHRİYE ÇORBA 267kcal	KREMALI DOMATES 165kcal
BEZELYE YEMEĞİ 201kcal	HASANPAŞA KÖFTE 228kcal	KIŞ TÜRLÜSÜ 146kcal	NOHUT YEMEĞİ 364kcal	FIRINDA PATATESLİ TAVUK 195kcal
PİRİNÇ PİLAVI 185kcal	MAKARNA 230kcal	BULGUR PİLAVI 342 kcal	PİRİNÇ PİLAVI 185kcal	MAKARNA 230kcal
CACIK 64kcal	TATLI 225kcal	SALATA 73kcal	AYRAN 57kcal	MEYVE 45kcal
SALATA 73kcal	MEYVE SUYU 104kcal	KOMPOSTO 124kcal	REVANİ 697kcal	SALATA 73kcal