



## MART 2019 YEMEK MENÜSÜ



01.03.2019-CUMA									
Kalori						Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	
							DOMATES ÇORBA	95	
							EKŞİLİ KÖFTE	307	
							ERİŞTE KAVURMA	259	
							MEYVE	80	
							SALATA MENÜSÜ	47	
							ZY BRÜKSEL LAHANA	54	
							MEVSİM SALATA	59	
							MERCİMEK SALATA	116	
							KORNIŞON TURŞU	24	
							ARA BESLENME	Kalori	
122							TUZLU KUKİ	200	
73							ÇAY	116	
04.03.2019-PAZARTESİ		05.03.2019-SALI		06.03.2019-ÇARŞAMBA		07.03.2019-PERŞEMBE		08.03.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
EZOĞELİN ÇORBA	95	YAYLA ÇORBA	98	MERCİMEK ÇORBA	137	HAVUÇ ÇORBA	177	SEBZE ÇORBA	114
KIYMALI BEZELYE	148	TAVUK SOTE	288	TAZE FASULYE	165	EV USULÜ NOHUT	132	ROSTO KÖFTE	315
SU BÖREĞİ	275	ŞEHİRİNÇ PİLAVI	283	ERİŞTE	256	BULGUR PİLAVI	149	PEYNİRLİ MAKARNA	285
MEYVE	80	SUPANGLE	159	KOMPOSTO	45	LOR TATLISI	179	MEYVE	80
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
ZY BROKOLİ	78	ZY KEREVİZ	123	ZY KARNABAHAHAR	78	ZY BAMYA	45	ZY BÜRÜKSEL LAHANA	73
KARIŞIK TURŞU	54	PANCAR TURŞU	23	MEVSİM SALATA	83	BUĞDAY SALATASI	124	MEVSİM SALATA	90
YEŞİLLİK SEPETİ	70	EGE SALATA	85	FAVA	147	MEVSİM SALATA	83	BÖRÜLCE EKŞİLEME	105
CACIK	58,8	HAYDARI	62	KARIŞIK TURŞU	54	YOĞURTLU PATATES SALATA	62	KARIŞIK TURŞU	62
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
UN KURABIYESİ	160	MINİ SİMİT	153	ÇİKOLATALI ÜÇGEN BÖREK	89	TUZLU KURABIYE	93	ÇİKOLATA GÜZELİ	209
ÇAY		AYRAN	116	SÜT		MEYVE SUYU	122	ELMALI ÇAY	73
11.03.2019-PAZARTESİ		12.03.2019-SALI		13.03.2019-ÇARŞAMBA		14.03.2019-PERŞEMBE		15.03.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	137	DOMATES ÇORBA	66	TARHANA ÇORBA	151	YOĞ.BUĞDAY ÇORBA	328	EZOĞELİN ÇORBA	95
PIRİNÇLİ İSPANAK YEMEĞİ	133	TAVUK İZGARAS	274	TERBİYELİ KÖFTE	307	MEVSİM TÜRLÜ	143	TAVUK DÖNER	309
MILFOY BÖREK	276	BULGUR PİLAVI	149	FIRIN MAKARNA	382	TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAVI	310	ARPA ŞEH. PİLAVI	266
KOMPOSTO	45	SÜTLÜ İRMİK TATLISI	110	MEYVE	80	PORTAKAL GÜZELİ	301	AYRAN	80
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
ZY KEREVİZ	123	ZY BROKOLİ	78	ZY BEYAZ LAHANA	93	KABAK KALYE	116	BİBERLİ YOĞURT	60
KISIR	115	MEVSİM SALATA	85	MARUL SALATA	85	AKDENİZ SALATA	90	MARUL SALATA	62,5
KARIŞIK SALATA	83	BUĞDAY SALATA	124	KARIŞIK TURŞU	54	KIRMIZI LAHANA	31,1	KUSKUS SALATA	54
KORNIŞON TURŞU	62	KARIŞIK TURŞU	62	CACIK	62	YOĞURT	62	HAVUÇ RENDE	62
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
HAVUÇLU KEK	172	MINİ AÇMA	180	TUZLU ÇUBUK	180	ÇİKOLATALI MILFOY	186	PEYNİRLİ POĞAÇA	180
SÜT	116	ÇAY		MEYVE SUYU	73	SÜT	73	AYRAN	57
18.03.2019-PAZARTESİ		19.03.2019-SALI		20.03.2019-ÇARŞAMBA		21.03.2019-PERŞEMBE		22.03.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
DÜĞÜN ÇORBA	69	YAYLA ÇORBA	98	DOMATES ÇORBA	66	EZOĞELİN ÇORBA	95		
GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	267	İZMİR KÖFTE	197	NOHUTLU KEREVİZ	193	SEBZELİ TAVUK	286		
SADE PİLAV	296	ERİŞTE KAVURMA	256	BULGUR PİLAVI	149	ARPA ŞEH. PİLAVI	266	FRANSA GÜNÜ	
KEMALPAŞA TATLI	476	AYRAN	80	MEYVE	80	CREMOLE	297		
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
BROKOLİ EKŞİLEME	78	ZY KARNABAHAHAR	78	BİBERLİ YOĞURT	96	ZY BÜRÜKSEL LAHANA	73		
KORNIŞON TURŞU	54	MEVSİM SALATA	85	MARUL SALATA	82	EGE SALATA	85		
KARIŞIK SALATA	83	BUĞDAY SALATA	62,5	KUSKUS SALATA	171	KISIR	239		
HAVUÇ TURP RENDE	62	PANCAR TURŞU	62	HAVUÇ RENDE	41	KARIŞIK TURŞU	62		
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
SARMA BÖREK	213	İSPANAKLI KEK	153	İZMİR BOMBA	160	TAHİNLİ KEK	190	POĞAÇA	180
MEYVE ÇAYI		MEYVE SUYU	73	MEYVE ÇAYI		SÜT	122	AYRAN	57
25.03.2019-PAZARTESİ		26.03.2019-SALI		27.03.2019-ÇARŞAMBA		28.03.2019-PERŞEMBE		29.03.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
SEBZE ÇORBA	114	MERCİMEK ÇORBA	137	HAVUÇ ÇORBA	177	YOĞURT ÇORBA	98	DOMATES ÇORBA	66
KIY YEŞİL MERCİMEK	257	SEBZELİ KÖFTE	191	PİLİÇ A LA KING	296	KIY.FIRIN PATATES	465	KADINBUDU KÖFTE	405
ŞEHİRİNÇ PİLAVI	283	KUSKUS PİLAVI	224	ARPA ŞEH. PİLAVI	266	BULGUR PİLAVI	149	ERİŞTE KAVURMA	256
ŞAMBALI	320	AYRAN	80	MEYVE	80	SÜTLAÇ	266	KADAYIF	440
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
ZY KEREVİZ	123	ZY KABAK KALYE	116	ZY BAMYA	83	ZY BÜRÜKSEL LAHANA	73	ZY PIRASA	183
KISIR	230	MEVSİM SALATA	98	HAVUÇ TARATOR	151	RUS SALATASI	215	MEVSİM SALATA	85
KARIŞIK SALATA	83	KARIŞIK TURŞU	85	KIŞ SALATA	98	MEVSİM SALATA	85	BUĞDAY SALATA	62,5
YOĞURT	62	HAYDARI	62	PANCAR TURŞU	65	KARIŞIK TURŞU	62	KIRMIZI LAHANA TURŞU	75
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
TUZLU ÇUBUK		SEBZELİ TUZLU KURABIYE	278	ISLAK KEK	281	ELMALI TART	192	TUZLU KEK	172
MEYVE SUYU	160	SÜT		MEYVE SUYU		MEYVE ÇAYI		MEYVE ÇAYI	

TAVUK YEMEKLERİ
ET YEMEKLERİ
ETLİ SEBZE YEMEKLERİ
BAKLİYAT YEMEKLERİ
ETSİZ SEBZE YEMEKLERİ