



# NİSAN 2019 YEMEK MENÜSÜ



01.04.2019-PAZARTESİ		02.04.2019-SALI		03.04.2019-ÇARŞAMBA		04.04.2019-PERŞEMBE		05.04.2019-CUMA	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>		<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>
SEBZE ÇORBA	110	KÖYLÜ ÇORBA	188	TAVUKSUYU ÇORBA	117	EZOĞELİN ÇORBA	95	TUTMAÇ ÇORBA	160
GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE	196	TAVUK FAJITA	103	SEBZELİ KÖFTE	251	ISPANAK GRATEN	444	MANTI	322
MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	139	CEVİZLİ ERİŞTE	287	BULGUR PILAVI	149	MILFOY BÖREK	330	FIRIN PATATES	254
MEYVE	80	KALBURABASTI	476	MEYVE	80	ÇİKOLATALI PETİFUR	266	MEYVE	80
<b>SALATA MENÜSÜ</b>		<b>SALATA MENÜSÜ</b>		<b>SALATA MENÜSÜ</b>		<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>
ZY BROKOLİ	78	KABAK TARATOR	284	ZY BÖRÜLCE	165	ZY BEYAZ LAHANA	48	HAVUÇTARTÖR	32
MEVSİM SALATA	83	MEVSİM SALATA	83	AKDENİZ SALATA	98	MEVSİM SALATA	83	KROTONLU YEŞİL SALATA	85
CACIK	62	YOĞURT	65	KIRMIZI LAHANA TURŞU	64	KISIR	178	MERCİMEK SALATA	58,8
KARIŞIK TURŞU	54	PANCAR TURŞU	60	HAYDARI	62	KARIŞIK TURŞU	54	KORNIŞON TURŞU	4
<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>		<b>ARA BESLENME</b>		<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>
TUZLU ÇUBUK	122	MEYVELİ KEK	165	ELMALI KURABIYE	215	TUZLU KUKİ	89	LİMONLU KEK	200
MEYVE SUYU	73	SÜT		MEYVE ÇAYI		SÜT		MEYVE SUYU	116
08.04.2019-PAZARTESİ		09.04.2019-SALI		10.04.2019-ÇARŞAMBA		11.04.2019-PERŞEMBE		12.04.2019-CUMA	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	110	EZOĞELİN ÇORBA	142	YAYLA ÇORBA	147	TAVUKSUYU ÇORBA	163	SEBZE ÇORBA	170
KIY.BEZELYE	267	YUFKADA PAŞA KEBABI	268	EV USULÜ NOHUT	183	PATATES OTURTMA	285	DEK BURGER	315
TEREYAĞLI PİRİNÇ PILAVI	275	NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ	330	BULGUR PILAVI	291	KELEBEK MAKARNA	244	PATATES KIZARTMASI	254
MEYVE	80	AYRAN	300	MEYVE	80	KAZANDIBİ	280	AYRAN	80
<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>
ZY BROKOLİ	78	ZY KEREVİZ	55	ZY KARNABAHAHAR	78	ZY BAMYA	73	ZY PIRASA	73
KARIŞIK TURŞU	54	PANCAR TURŞU	23	MEVSİM SALATA	83	FAVA	62,5	MEVSİM SALATA	90
YEŞİLLİK SEPETİ	70	EGE SALATA	85	YOĞURTLU BUĞDAY SALATA	81	MEVSİM SALATA	83	KORNIŞON TURŞU	54
YOĞURT	58,8	CACIK	62	KARIŞIK TURŞU	54	YOĞURT	62	MAKARNA SALATASI	62
<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>
İKİ RENKLİ KURABIYE	160	MINİ SİMİT	153	ÇİKOLATALI ÜÇGEN BÖREK	89	TUZLU KUKİ	93	BİSKÜVİLİ PASTA	209
ÇAY		AYRAN	116	SÜT		LİMONATA	122	MEYVE SUYU	73
15.04.2019-PAZARTESİ		16.04.2019-SALI		17.04.2019-ÇARŞAMBA		18.04.2019-PERŞEMBE		19.04.2019-CUMA	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	188	EZOĞELİN ÇORBA	147	SEBZE ÇORBA	110	TUTMAÇ ÇORBA	120	YAYLA ÇORBA	165
TAZE FASÜLYE	383	ÇİTİR TAVUK	305	MISKET KÖFTE	267	KURU FASÜLYE	214	ÇİFTLİK KEBABI	145
BULGUR PILAVI	297	ERİŞTE KAVURMA	330	TEREYAĞLI PİRİNÇ PILAVI	275	ARPA ŞEH. PILAVI	310	SPAGETTİ MAKARNA	139
MEYVE	360	AŞK NAMESİ	80	MEYVE	80	PROFITEROL	301	MEYVE	80
<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>
ZY KEREVİZ	78	ZY BROKOLİ	73	ZY BEYAZ LAHANA	160	KABAK KALYE	65	ZY KARNABAHAHAR	60
HAYDARI	115	MEVSİM SALATA	85	MARUL SALATA	82	AKDENİZ SALATA	90	MEVSİM SALATA	62,5
KARIŞIK SALATA	83	PEMBE SULTAN	62,5	KARIŞIK TURŞU	54	KIRMIZI LAHANA	31,1	KIRMIZI LAHANA SALATASI	54
KORNIŞON TURŞU	62	KARIŞIK TURŞU	62	CACIK	62	YOĞURT	62	KARIŞIK TURŞU	62
<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>
ZEBRA KEK	172	PATATESLİ GÖZLEME	180	TUZLU ÇUBUK	180	ÇİKOLATALI MILFOY	186	PEYNİRLİ POĞAÇA	180
SÜT	116	AYRAN		MEYVE SUYU	73	MEYVE SUYU	73	AYRAN	57
22.04.2019-PAZARTESİ		23.04.2019-SALI		24.04.2019-ÇARŞAMBA		25.04.2019-PERŞEMBE		26.04.2019-CUMA	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>
SEBZE ÇORBA	110		145	MERCİMEK ÇORBA	140	EZOĞELİN ÇORBA	156	TARHANA ÇORBA	188
KIY. YEŞİL MERCİMEK	296		297	TAVUK DÖNER-PATATES	153	EV USULÜ NOHUT	372	PIDELİ CİZBİZ KÖFTE	160
ŞEH. PİRİNÇ PILAVI	275		138	ARPA ŞEH. PILAVI	149	GARNİTÖRLÜ PİRİNÇ PILAVI	224	KELEBEK MAKARNA	254
MOZAİK PASTA	80	ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK	280	AYRAN	80	TIRAMİSÜ	228	MEYVE	80
<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>BAYRAMI</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>
ZY BAMYA	166		161	BİBERLİ YOĞURT	96	ZY BÜRÜKSEL LAHANA	54	ZY PIRASA	110
KORNIŞON TURŞU	4		85	MARUL SALATA	82	EGE SALATA	85	MARUL SALATA	82
KARIŞIK SALATA	83		62,5	KUSKUS SALATA	171	BUĞDAY SALATA	239	KUSKUS SALATA	171
YOĞURT	62		62	HAVUÇ RENDE	41	YOĞURT	62	KARIŞIK TURŞU	83
<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>		<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>
HAVUÇLU KEK	213		153	ELMALI KURABIYE	160	CUPKEK	190	POĞAÇA	180
MEYVE ÇAYI			73	LİMONATA		MEYVE SUYU	122	AYRAN	57
29.04.2019-PAZARTESİ		30.04.2019-SALI							
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>				<b>Kalori</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>Kalori</b>
KAŞARLI DOMATES ÇORBA	156	YAYLA ÇORBA	110						
SCHNITZEL/PATATES PÜRESİ	240	GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE	191						
SPAGETTİ MAKARNA	291	MISIRLI PILAV	224						
MEYVE	320	İRMİK HELVASI							
<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>				<b>Kalori</b>	<b>SALATA MENÜSÜ</b>	<b>Kalori</b>
BROKOLİ EKŞİLEME	166	ZY KABAK KALYE	116				80		
YEŞİL MERCİMEK SALATASI	115	KISIR	98				178		
KARIŞIK SALATA	83	MEVSİM SALATA	85				85		
PANCAR TURŞU	62	KARIŞIK TURŞU	62				62		
<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>				<b>Kalori</b>	<b>ARA BESLENME</b>	<b>Kalori</b>
KARIŞIK KURABIYE		ÇİKOLATALI MILFOY	278				192		
MEYVE SUYU	160	MEYVE SUYU							