

EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KUŞLUK	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ	KALORİ
09.09.2019 Pazartesi		MERCİMEK ÇORBA İZMİR KÖFTE ÇOBAN SALATA	SÜT MUZ	828 kkal
10.09.2019 Salı	IHLAMUR KURU KAYISI+ KURU ÜZÜM+GALETA	ETLİ BEZELYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	KREM ŞOKOLA	1015 kkal
11.09.2019 Çarşamba	LİMONATA FIRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	MAHLUTA ÇORBA YOĞ. MANTI ZY. KABAK ÇELTME	SÜT MEYVE+CEVİZ	1133 kkal
12.09.2019 Perşembe	MEYVE ÇUBUK	YARMALI YOĞURT ÇORBA PÜRELİ KEBAP BAHÇEVAN SALATA	SÜT KAŞARLI SOĞUK SANDVIÇ	1141 kkal
13.09.2019 Cuma	BİTKİ ÇAYI TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	KIYMALI TAZE FASULYE ERİŞTE MEYVE	SÜT, KAHVALTI (Labne+Dilim Zeytin+ Salatalık+Kuru Üzüm)	1020 kkal
HAFTA SONU				
16.09.2019 Pazartesi	LİMONATA KIR. BİBERLİ+SALATALIKLI PEYNİRLİ KANEPE	EZOGELİN ÇORBA YOĞURTLU KEBAP TURŞULU SALATA	SÜT MEYVE+TUZLU ATIŞTIRMALIK	1122 kkal
17.09.2019 Salı	IHLAMUR TAHİN BALLI EKMEK	TARHANA ÇORBA YOĞ. ETLİ KARIŞIK DOLMA MEYVE	AYRAN SİMİT+SÜZME BEYAZ PEYNİR	1041 kkal
18.09.2019 Çarşamba	BİTKİ ÇAYI GÜN KURUSU+ KURU ÜZÜM+GALETA	ELVAN KIZ ÇORBA BALKAN KÖFTE HAYDARI	SÜT HAVUÇLU CEVİZLİ KEK	1072 kkal
19.09.2019 Perşembe	MEYVE ÇUBUK	YAYLA ÇORBA KIYMALI FIRIN PATATES ÇOBAN SALATA	SÜT KAHVALTI (Kaşar Peynir+Dilim Zeytin+ Havuç+Kuru Üzüm)	1024 kkal
20.09.2019 Cuma	TAZE PORTAKAL SUYU MİNİ SAKALLI	ETLİ KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT MUZ	1114 kkal
HAFTA SONU				
23.09.2019 Pazartesi	IHLAMUR KURU KAYISI+ KURU ÜZÜM+GALETA	KÖYLÜ ÇORBA PAT. GRN. ÇITIR BALIK AMASRA SALATA	SÜT ISPANAKLI ÇITIR BÖREK	1034 kkal
24.09.2019 Salı	MEYVE ÇUBUK	KIYMALI SEMİZOTU DOMATES SOSLU MAKARNA YOĞURT	SÜT KAHVALTI (Beyaz Peynir+Dilim Zeytin Kır. Biber+Kuru Üzüm)	1067 kkal
25.09.2019 Çarşamba	BİTKİ ÇAYI TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	MERCİMEK ÇORBA YOĞ. YUFKA MANTI ZY. TAZE FASULYE	SÜT MEYVE+CEVİZ	1017 kkal
26.09.2019 Perşembe	TAZE PORTAKAL SUYU FIRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ KANEPE	SAL. GRN. ET DÖNER MELEK PİLAVI AYRAN	SUPANGLE	1192 kkal
27.09.2019 Cuma	LİMONATA MİNİ ÜÇGEN SANDVIÇ	TUTMAÇ ÇORBA PÜRELİ ROSTO KÖFTE KAŞIK SALATA	SÜT MUZ	1116 kkal
HAFTA SONU				
30.09.2019 Pazartesi	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN BALLI EKMEK	FES. DOMATES ÇORBA ŞEH. P. PİLAVI GRN. TAVUK IZGARA AYRAN	SÜT, KAHVALTI (Süz.Beyaz Peynir+Dilim Zeytin Salatalık+Kuru Üzüm)	1031 kkal