

## MART AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KUŞLUK	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ	KALORİ
01.03.2019 Cuma	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	KÖYLÜ ÇORBA ETLİ KARIŞIK DOLMA YOĞURT	SÜT BEY. PEYNİRLİ SOĞUK SANDVIÇ	1072 kkal
HAFTA SONU				
04.03.2019 Pazartesi	BİTKİ ÇAYI KURU KAYISI + KURU ÜZÜM + GALETA	FES. DOMATES ÇORBA KÖFTELİ ALİPAŞA PİLAVI AYRAN	MOZAİK PASTA	1076 kkal
05.03.2019 Salı	MEYVE TUZLU ATIŞTIRMALIK	TARHANA ÇORBA YOĞ. KIYMALI LAHANA DOM. SOSLU UFO MAKARNA	SÜT, KAHVALTI (Labne + Dlm. Zeytin Salatalık + Kuru Üzüm)	1054 kkal
06.03.2019 Çarşamba	LİMONATA MİNİ SAKALLI	EZOĞELİN ÇORBA YEŞİLLİK GRN. ÇITIR BALIK PATATES SALATASI	SÜT MUZ	1036 kkal
07.03.2019 Perşembe	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	YÖRÜK ÇORBA YOĞ. KIYMALI TİRİT KEBABI MENEKŞE SALATA	AYRAN MERCİMEK KÖFTESİ + MARUL	1051 kkal
08.03.2019 Cuma	IHLAMUR FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ KANEPE	ETLİ BEZELYE MELEK PİLAVI HAYDARI	SÜT MEYVE + CEVİZ	1105 kkal
HAFTA SONU				
11.03.2019 Pazartesi	MEYVE ÇUBUK	ELVAN KIZ ÇORBA ÇOBAN KAVURMA TURŞULU SALATA	SÜT HAVUÇLU BADEMLİ KEK	1100 kkal
12.03.2019 Salı	LİMONATA MİNİ KAŞARLI MEKİK	ETLİ KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT MUZ	1158 kkal
13.03.2019 Çarşamba	IHLAMUR GÜN KURUSU+ KURU ÜZÜM+GALETA	MAHLUTA ÇORBA İZMİR KÖFTE HAVUÇ BORANI	AYRAN SUSAMLI SİMİT + LABNE	1112 kkal
14.03.2019 Perşembe	BİTKİ ÇAYI FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	FES. DOMATES ÇORBA YOĞ. KIYMALI İSPANAK ERİŞTE	SÜT MEYVE + TUZLU ATIŞTIRMALIK	1033 kkal
15.03.2019 Cuma	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN BALLI EKMEK	TUTMAÇ ÇORBA BULGUR PİL. GRN. TAVUK TANTUNİ BAHÇEVAN SALATA	SÜT BEY. PEYNİRLİ SOĞUK SANDVIÇ	1135 kkal
HAFTA SONU				
18.03.2019 Pazartesi	IHLAMUR KIR. BİBERLİ VE SALATALIKLI PEYNİRLİ KANEPE	TARHANA ÇORBA YOĞ. KIYMALI DEREOTLU KABAK ARABIATA SOSLU BURGU MAKARNA	SÜT MUZ	1095 kkal
19.03.2019 Salı	BİTKİ ÇAYI KURU KAYISI + KURU ÜZÜM + GALETA	PRENSES ÇORBA PAT. GRN. MİTİT KÖFTE AMASRA SALATA	AYRAN İSPANAKLI PEYNİRLİ ÇITIR BÖREK	1029 kkal
20.03.2019 Çarşamba	TAZE PORTAKAL SUYU FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	SAL. GRN. ET DÖNER ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	KREM ŞOKOLA	1113 kkal
21.03.2019 Perşembe	MEYVE TUZLU ATIŞTIRMALIK	SULTAN MAHMUT ÇORBA YOĞ. MANTI FİRINDA ÇITIR KARNABAHR	SÜT, KAHVALTI (Kaşar Peynir + Dlm. Zeytin + Havuç + Kuru Üzüm)	1074 kkal
22.03.2019 Cuma	LİMONATA MİNİ BEYAZ PEYNİRLİ SANDVIÇ	YARMALI YOĞURT ÇORBA KIYMALI FIRIN PATATES AKDENİZ SALATA	SÜT MEYVE+CEVİZ	1015 kkal
HAFTA SONU				
25.03.2019 Pazartesi	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	TERBİYELİ KÖFTE ERİŞTE MAYDANOZLU MEVSİM SALATA	SÜT, KAHVALTI (Süz. Beyaz Peynir +Dlm. Zeytin + Salatalık + Kuru Üzüm)	1114 kkal
26.03.2019 Salı	MEYVE ÇUBUK	MERCİMEK ÇORBA ETLİ PAZI SARMA YOĞURT	SÜT KAŞARLI SOĞUK SANDVIÇ	1102 kkal
27.03.2019 Çarşamba	BİTKİ ÇAYI HAVUÇLU VE ZEYTİNLİ PEYNİRLİ KANEPE	ETLİ NOHUT ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI TURŞULU SALATA	SÜT MEYVE+TUZLU ATIŞTIRMALIK	1061 kkal
28.03.2019 Perşembe	IHLAMUR GÜN KURUSU + KURU ÜZÜM + GALETA	SÜTLÜ TEL ŞEHİRİYE ÇORBA PÜRELİ KEBAP ZY. SEBZE BUKETİ	SÜT LABNELİ LİMONLU KEK	1049 kkal
29.03.2019	LİMONATA FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	ETLİ TAZE FASULYE DOM. SOSLU FİYONK MAKARNA CACIK	SÜT MUZ	1055 kkal