

MART AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KUŞLUK	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ	KALORİ
02.03.2020	LİMONATA FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	SULU KÖFTE ERİŞTE AKDENİZ SALATA	SÜT MEYVE+CEVİZ	1051 kkal
03.03.2020	IHLAMUR KURU MEYVE TABAĞI	KROT. DOMATES ÇORBA ETLİ DOLMA YOĞURT	SÜT SİMİT+SÜZME BEYAZ PEYNİR	1080 kkal
04.03.2020	MEYVE ÇUBUK	EZOĞELİN ÇORBA PAT. GRN. FİRINDA ÇİTİR BALIK AMASRA SALATA	SÜT TAHİNLİ ÇÖREK	1025 kkal
05.03.2020	BİTKİ ÇAYI MİNİ KAŞARLI MEKİK	ÇİFTLİK KEBABİ BULGUR PİLAVI AYRAN	SÜT MUZ	1083 kkal
06.03.2020	TAZE PORTAKAL SUYU MİNİ YULAF LI KURABİYE	TARHANA ÇORBA YOĞ. KIYMALI LAHANA DOM. SOSLU BAMYA MAKARNA	SÜT, KAHVALTI (Labne+Dilim Zeytin+ Havuç+Kuru Üzüm)	1047 kkal
09.03.2020	LİMONATA MİNİ SAKALLI	MERCİMEK ÇORBA YOĞ. MANTI ZY. SEBZE BUKETİ	SÜT MEYVE+CEVİZ	1096 kkal
10.03.2020	IHLAMUR KURU MEYVE TABAĞI	SÜTLÜ TEL ŞEHRİYE ÇORBA PÜRELİ KEBAP PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	SÜT KAŞAR PEYNİRLİ SOĞUK SANDVIÇ	1073 kkal
11.03.2020	BİTKİ ÇAYI FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ KANEPE	ETLİ KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT MUZ	1072 kkal
12.03.2020	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	TARHANA ÇORBA YOĞ. KIYMALI KARNABAHAHAR ARABİATA SOSLU BUKLE MAKARNA	AYRAN KISIR+MARUL	1008 kkal
13.03.2020	MEYVE ÇUBUK	YARMALI YOĞURT ÇORBA PAT. GRN. FİRINDA KAŞARLI KÖFTE MEVSİM SALATA	SÜT LİMONLU KEK	1006 kkal
16.03.2020	IHLAMUR FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ KANEPE	ETLİ TAZE FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	SÜT MUZ	1025 kkal
17.03.2020	BİTKİ ÇAYI BEYAZ PEYNİRLİ MİNİ SANDVIÇ	ELVAN KIZ ÇORBA BALKAN KÖFTE MAYDANOZLU MENEKŞE SALATA	SÜT MEYVE+CEVİZ	1030 kkal
18.03.2020	LİMONATA TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	KÖYLÜ ÇORBA YOĞ. ETLİ PAZI SARMA MEYVE	SÜT MARGARİTA PİZZA	1094 kkal
19.03.2020	SÜT KURU MEYVE TABAĞI	DOMATES ÇORBA ŞEHRİYELİ GÜVEÇ SALATALIKLI YOĞURT	IHLAMUR KAKAOLU TARÇINLI KEK	1076 kkal
20.03.2020	MEYVE ÇUBUK	TUTMAÇ ÇORBA KIYMALI FIRIN PATATES BAHÇEVAN SALATA	SÜT, KAHVALTI (Kaşar Peynir+Dilim Zeytin+ Maydanoz+Kuru Üzüm)	1027 kkal
23.03.2020	BİTKİ ÇAYI FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	SAL. GRN. MİNİ ŞİNİTZEL DOM. SOSLU UFO MAKARNA CACIK	SÜT MEYVE+CEVİZ	1064 kkal
24.03.2020	IHLAMUR KURU MEYVE TABAĞI	YAYLA ÇORBA SAHAN KÖFTE ÇOBAN SALATA	SÜT KAŞAR PEYNİRLİ SOĞUK SANDVIÇ	1012 kkal
25.03.2020	SÜT MEYVE	TARHANA ÇORBA YOĞ. KIYMALI SEMİZOTU ERİŞTE	LİMONATA PEYNİRLİ MUFFEN	1070 kkal
26.03.2020	TAZE PORTAKAL SUYU HAVUÇLU VE KIR.BİBERLİ PEYNİRLİ KANEPE	SÜZME MERCİMEK ÇORBA SAL. GRN. LAHMACUN AYRAN	KREMŞOKOLA	1038 kkal
27.03.2020	BİTKİ ÇAYI MİNİ CEVİZLİ ÇÖREK	ETLİ NOHUT ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞULU YEŞİL SALATA	SÜT MUZ	1071 kkal
30.03.2020	IHLAMUR KURU MEYVE TABAĞI	ARPA ŞEHRİYELİ YOĞURT ÇORBA PÜRELİ DALYAN KÖFTE MERCİMEK KÖFTELİ YEŞİL SALATA	SÜT ZEYTİNLİ POĞAÇA	1017 kkal
31.03.2020	BİTKİ ÇAYI FİRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	ETLİ BEZELYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT MEYVE+CEVİZ	1041 kkal