

OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KUŞLUK	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ	KALORİ
01.01.2019	YILBAŞI TATİLİ			
02.01.2019	IHLAMUR TAHİNLİ BALLI EKMEK	EZOĞELİN ÇORBA YOĞ. KIYMALI MANTI MAKARNA MEVSİM SALATA	SÜT MUZ	1111 kkal
03.01.2019	MEYVE TUZLU ATIŞTIRMALIK	YARMALI YOĞURT ÇORBA PÜRELİ KEBAP TUŞULU YEŞİL SALATA	SÜT HAVUÇLU CEVİZLİ KEK	1095 kkal
04.01.2019	TAZE PORTAKAL SUYU MİNİ CEVİZLİ AY	DOMATES ÇORBA YOĞ. KIYMALI DEREOTLU KABAK ERİŞTE	SÜT, KAHVALTI TABAĞI (Beyaz Peynir+Labne+Kır.Biber Dil.Zeytin+Kuru Üzüm)	1167 kkal
HAFTA SONU				
07.01.2019	LİMONATA MİNİ SAKALLI	ETLİ NOHUT ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT MUZ	1140 kkal
08.01.2019	BİTKİ ÇAYI KURU KAYISI+CEVİZ KURU ÜZÜM+GALETA	SÜTLÜ TEL ŞEHRİYE ÇORBA İZMİR KÖFTE AMASRA SALATA	AYRAN ISPANAKLI BÖREK	1082 kkal
09.01.2019	TAZE PORTAKAL SUYU YULAFLLI KURABİYE	TARHANA ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE YOĞ. SOSLU BAMYA MAKARNA	SÜT, PEYNİR TABAĞI (Krem Peynir+Kaşar Peynir+ Havuç+Kuru Üzüm)	
10.01.2019	MEYVE HAŞHAŞLI ÇUBUK	SAL. GRN. ET DÖNER TEL ŞEH. BULGUR PİLAVI AYRAN	SÜT LİMONLU KEK	1184 kkal
11.01.2019	IHLAMUR KIR. BİBERLİ -SALATALIKLI PEYNİRLİ KANEPE	ELVAN KIZ ÇORBA YOĞ. ETLİ KARIŞIK DOLMA MEYVE	SÜT SUSAMLI SİMİT+ZEYTİN	1172 kkal
HAFTA SONU				
14.01.2019	MEYVE TUZLU ATIŞTIRMALIK	MAHLUTA ÇORBA YOĞ. MANTI ZY. LAHANA	SÜT KAHVALTI TABAĞI (Süz.Bey. Peynir+KaşarPeynir K.Biber+Dil.Zeytin+Kuru Üzüm)	1159 kkal
15.01.2019	BİTKİ ÇAYI FIRINDA FESLEĞENLİ PEYNİRLİ KANEPE	ETLİ BEZELYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	SÜT MUZ	1124 kkal
16.01.2019	TAZE PORTAKAL SUYU MİNİ KAŞARLI MEKİK	YÖRÜK ÇORBA ÇOBAN KAVURMA MAYDANOZLU MENEKŞE SALATA	AYRAN MERCİMEK KÖFTE+MARUL	1129 kkal
17.01.2019	LİMONATA TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	YOĞ. KIYMALI ISPANAK DOM. SOSLU BUKLE MAKARNA MEYVE	SÜT BEYAZ PEYNİRLİ SANDVIÇ	1142 kkal
18.01.2019	IHLAMUR GÜN KURUSU+FINDIK KURU ÜZÜM+GALETA	TUTMAÇ ÇORBA KÖFTELİ ALİPAŞA PİLAVI AKDENİZ SALATA	EKLER PASTA	1125 kkal