

## ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KUŞLUK	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ	KALORİ
04.02.2019 Pazartesi	MEYVE SADE ÇUBUK	ELVAN KIZ ÇORBA ÇÖKERTME KEBABI TURŞULU SALATA	SÜT, PEYNİR TABAĞI (Kaşar Peynir+Yörsan Beyaz Kır.Biber+Kuru Üzüm)	1030 kkal
05.02.2019 Salı	LİMONATA MİNİ BEYAZ PEYNİRLİ SANDVIÇ	ETLİ KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT MUZ	1148 kkal
06.02.2019 Çarşamba	TAZE PORTAKAL SUYU SALATALIKLI+K.BİBERLİ PEYNİRLİ KANEPE	YAYLA ÇORBA SAHAN KÖFTE MEVSİM SALATA	AYRAN MERCİMEK KÖFTESİ+MARUL	1088 kkal
07.02.2019 Perşembe	IHLAMUR TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	KIYMALI LAHANA DOM. SOSLU DÜDÜK MAKARNA YOĞURT	SÜT MEYVE+FINDIK	1116 kkal
08.02.2019 Cuma	BİTKİ ÇAYI KURU KAYISI KURU ÜZÜM+GALETA	EZOĞELİN ÇORBA PAT. GRN. ÇITIR BALIK AMASRA SALATA	SÜT SİMİT+DLM.ZEYTİN	1092 kkal
HAFTA SONU				
11.02.2019 Pazartesi	IHLAMUR GÜN KURUSU+ KURU ÜZÜM+GALETA	TARHANA ÇORBA ETLİ PAZI SARMA YOĞURT	SÜT KIYMALI MERCİMEKLİ BÖREK	1035 kkal
12.02.2019 Salı	LİMONATA MİNİ SAKALLI	ANTEP ÇORBA ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ MENEKŞE SALATA	SÜT MUZ	1124 kkal
13.02.2019 Çarşamba	BİTKİ ÇAYI TAHİNLİ BALLI EKMEK	MERCİMEK ÇORBA YOĞ. MANTI ZY. SEBZE BUKETİ	SÜT, KAHVALTI TABAĞI (Beyaz Peynir+Labne+ D.Zeytin+Maydanoz+Kuru Üzüm)	1170 kkal
14.02.2019 Perşembe	MEYVE TUZLU ATIŞTIRMALIK	ETLİ BEZELYE MELEK PİLAVI AYRAN	SUPANGLE	1091 kkal
15.02.2019 Cuma	BİTKİ ÇAYI MİNİ ÜÇGEN SANDVIÇ	PRENSES ÇORBA PÜRELİ ROSTO KÖFTE KISIRLI SALATA	SÜT MEYVE+CEVİZ	1073 kkal
HAFTA SONU				
18.02.2019 Pazartesi	MEYVE HAŞHAŞLI ÇUBUK	ELVAN KIZ ÇORBA SAL. GRN. LAHMACUN AYRAN	SÜTLAÇ	1087 kkal
19.02.2019 Salı	IHLAMUR FIRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	KAFKAS ÇORBA MARMARIS KÖFTE BAHÇEVAN SALATA	SÜT MEYVE+BADEM	1104 kkal
20.02.2019 Çarşamba	LİMONATA K.BİBERLİ+MAYDANOZLU PEYNİRLİ KANEPE	KIYMALI DEREOTLU KABAK DOM. SOSLU BUKLE MAKARNA YOĞURT	SÜT MUZ	1113 kkal
21.02.2019 Perşembe	BİTKİ ÇAYI KURU KAYISI+ KURU ÜZÜM+GALETA	TUTMAÇ ÇORBA ÇOBAN KAVURMA TURŞULU SALATA	SÜT KAŞARLI SOĞUK SANDVIÇ	1011 kkal
22.02.2019 Cuma	TAZE PORTAKAL SUYU TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	ETLİ TAZE FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI CACIK	SÜT, PEYNİR TABAĞI (Süz.Beyaz Peynir+Krem Peynir Havuç+Kuru Üzüm)	1138 kkal
HAFTA SONU				
25.02.2019 Pazartesi	BİTKİ ÇAYI MİNİ KAŞARLI MEKİK	SÜTLÜ TEL ŞEHİRİYE ÇORBA PÜRELİ KEBAP MEVSİM SALATA	SÜT MEYVE+FINDIK	1047 kkal
26.02.2019 Salı	IHLAMUR GÜN KURUSU+ KURU ÜZÜM+GALETA	SEB. GRN. TAVUK PİRZOLA ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	ÇİKOLATA SOSLU KEŞKÜL	1020 kkal
27.02.2019 Çarşamba	MEYVE SUSAMLI ÇUBUK	TARHANA ÇORBA YOĞ. KIYMALI KARNABAHAH DOM.SOSLU BAMYA MAKARNA	SÜT, KAHVALTI TABAĞI (Kaşar Peynir+Labne D.Zeytin+Kır.Biber+Kuru Üzüm)	1159 kkal
28.02.2019 Perşembe	LİMONATA FIRINDA YUMURTALI PEYNİRLİ EKMEK	MAHLUTA ÇORBA PAT. GRN. MİTİT KÖFTE MAYDANOZLU İKİ RENKLİ SALATA	SÜT MUZ	1106 kkal