



AĞUSTOS AYI AKŞAM YEMEK LİSTESİ/ Aylık Tabldot Menüsü

1.08.2018	KALORİ DEĞ.	2.08.2018	KALORİ DEĞ.	3.08.2018	KALORİ DEĞ.	4.08.2018	KALORİ DEĞ.	5.08.2018	KALORİ DEĞ.
YAYLA ÇORBA	210KCAL	SEBZE ÇORBA	114KCAL	EZOĞELİN ÇORBA	123KCAL	DOMATES ÇORBA	122KCAL	EZOĞELİN ÇORBA	123KCAL
BARBUNYA	385KCAL	PİLİÇ İNDİANA	220KCAL	ET DÖNER	478KCAL	ŞAKŞUKA	246KCAL	ŞİNİTSEL	430KCAL
MANTI	340KCAL	MAKARNA	516KCAL	PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	SPAGETTİ	516KCAL
SALATA	90KCAL	MEYVE	50KCAL	MEYVE	50KCAL	CACIK	128KCAL	MEYVE	50KCAL
AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL

6.08.2018	KALORİ DEĞ.	7.08.2018	KALORİ DEĞ.	8.08.2018	KALORİ DEĞ.	9.08.2018	KALORİ DEĞ.	10.08.2018	KALORİ DEĞ.
MERCİMEK ÇORBA	115KCAL	YAYLA ÇORBA	210KCAL	TAVUKSUYU ÇORBA	280KCAL	EZOĞELİN ÇORBA	123KCAL	ŞEHRİYE ÇORBA	175KCAL
KURU FASULYE	267KCAL	ARNAVUT CİĞERİ	377KCAL	ISPANAK	252KCAL	FIRIN TAVUK	276KCAL	KURU KÖFTE	307KCAL
PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	BÖREK	389KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	MAKARNA	516KCAL
TURŞU	30KCAL	SALATA	90KCAL	MEYVE	50KCAL	PUDİNG	180KCAL	SALATA	90KCAL
AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL

11.08.2018	KALORİ DEĞ.	12.08.2018	KALORİ DEĞ.	13.08.2018	KALORİ DEĞ.	14.08.2018	KALORİ DEĞ.	15.08.2018	KALORİ DEĞ.
MERCİMEK ÇORBA	115KCAL	DOMATES ÇORBA	122KCAL	EZOĞELİN ÇORBA	123KCAL	DÜĞÜN ÇORBA	116KCAL	MERCİMEK ÇORBA	115KCAL
KARNİYARİK	240KCAL	NOHUT	316KCAL	TAVUK DÖNER	310KCAL	TAS KEBABI	253KCAL	KIYMALI PİDE	305KCAL
PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	SALATA	90KCAL
CACIK	128KCAL	MEYVE	50KCAL	SALATA	90KCAL	MEYVE	50KCAL	TULUMBA TATLISI	410KCAL
AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL

16.08.2018	KALORİ DEĞ.	17.08.2018	KALORİ DEĞ.	18.08.2018	KALORİ DEĞ.	19.08.2018	KALORİ DEĞ.	20.08.2018	KALORİ DEĞ.
DOMATES ÇORBA	122KCAL	TAVUKSUYU ÇORBA	280KCAL	YAYLA ÇORBA	210KCAL	EZOĞELİN ÇORBA	123KCAL	KURBAN BAYRAMI	
KIYMALI BEZELYE	234KCAL	KARIŞIK KIZARTMA	398KCAL	ÇITIR TAVUK	430KCAL	ISPANAK BORANI	252KCAL		
PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	MANTI	340KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	BÖREK	389KCAL		
MEYVE	50KCAL	PUDİNG	180KCAL	MEYVE	50KCAL	MEYVE	50KCAL		
AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL		

21.08.2018	KALORİ DEĞ.	22.08.2018	KALORİ DEĞ.	23.08.2018	KALORİ DEĞ.	24.08.2018	KALORİ DEĞ.	25.08.2018	KALORİ DEĞ.
KURBAN BAYRAMI								YAYLA ÇORBA	210KCAL
								DALYAN KÖFTE	305KCAL
								MAKARNA	516KCAL
								MEYVE	50KCAL
								AYRAN/YOĞURT	144KCAL

26.08.2018	KALORİ DEĞ.	27.08.2018	KALORİ DEĞ.	28.08.2018	KALORİ DEĞ.	29.08.2018	KALORİ DEĞ.	30.08.2018	KALORİ DEĞ.
TAVUKSUYU ÇORBA	280KCAL	DOMATES ÇORBA	122KCAL	ŞEHRİYE ÇORBA	175KCAL	EZOĞELİN ÇORBA	123KCAL	DOMATES ÇORBA	122KCAL
BİBER DOLMA	286KCAL	ARNAVUT CİĞERİ	377KCAL	PATLICAN KEBABI	304KCAL	ET SOTE	247KCAL	ŞİNİTSEL	430KCAL
MANTI	340KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	BULGUR PİLAVI	228KCAL	PİRİNÇ PİLAVI	283KCAL	MAKARNA	516KCAL
PUDİNG	180KCAL	SALATA	90KCAL	MEYVE	50KCAL	KALBURABASMA	408KCAL	MEYVESUYU	232KCAL
AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL	AYRAN/YOĞURT	144KCAL

31.08.2018	KALORİ DEĞ.
YAYLA ÇORBA	210KCAL
FIRIN BAGET	276KCAL
MAKARNA	516KCAL
SALATA	90KCAL
AYRAN/YOĞURT	144KCAL

AŞÇIBAŞI NIHAT BAŞER

GIDA MÜHENDİSİ DILRUBA YEŞILDAĞ

FİRMAMIZ GEREKLİ GÖRDÜĞÜ DURUMLARDA MENÜDE DEĞİŞİKLİK YAPMA HAKKINA SAHİPTİR.

SAYGILARIMIZLA

