

2020 MART AYI YEMEK MENÜSÜ

1.HAFTA	2 MART PAZARTESİ	Kalori(kkal)	3 MART SALI	Kalori(kkal)	4 MART ÇARŞAMBA	Kalori(kkal)	5 MART PERŞEMBE	Kalori(kkal)	6 MART CUMA	Kalori(kkal)
KAHVALTI	Poğaç	125	Patatesli Omlet	131	Kalem Börek	126	Haşlanmış Yumurta	60	Simit	120
	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Üçgen Peynir	46
	Zeytin	41	Zeytin	41	Zeytin	41	Zeytin	41	Zeytin	41
	Helva	113	Tahin / Pekmez	80	Reçel	40	Tereyağ / Bal	75/60	Domates	2,5
	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Salatalık	2,5
	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Bitki / Meyve Çayı	5
ÖĞLE	Ezogelin Çorba	190	Kremalı Tavuk Çorba	125	Süzme Mercimek	160	Naneli Yoğurt Çorba	75	Sütlü Domates Çorba	78
	Mantarlı Piliç Biftek	178	Etlı Kurufasülye	185	Hindi Tas Kebabı	214	Karışık Dolma	104	Pıdelı Köfte	226
	Patlıcan Musakka	72	Kıymalı Fırın Patates	120	Piliç Fırın Baget	165	Etlı Nohut	185	Çıtır Tavuk	306
	Peynirli Makarna	164	Şehriyeli Pırınç Pilavı	145	Kuskus Pilavı	126	Gül Böreğı	195	Pırınç Pilavı	145
SALATBAR	Ayran	76	Cacık	42	Meyve Komposto	74	Yoğurt	56	Ayran	76
	Çoban Salata	20	Mevsim Salata	7	Yoğurt	56	Mevsim Yeşillikleri	7	Mevsim Yeşillikleri	7
	Kırmızı Lahana Salata	35	Patlıcan Ezme	63	Pıyaz Salata	16	Yufka Mantısı	97	Domates Söğüş	21
	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18
	Zeytinyağılı Brokoli	26	Zeytinli Patates Salatası	80	Etimek Salatası	85	Zeytinyağılı Brüksel Lahanası	35	Kısır	81
	Havuç Taratör	35	Pembe Sultan	82	Zeytinyağılı Kereviz	50	Mercimek Köftesi	40	Yoğurtlu Mantı Makarna	92
	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125
	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75
İKİNDİ	Meyve Salatası	100	Rulo Pasta	225	Mini Simit	95	Mini Pizza	86	Çikolatalı Puding	119
	Kurabiye	150	Doğal Limonata	63	Bitki / Meyve Çayı	5	Ayran	76	Susamlı Çubuk	122
2.HAFTA	9 MART PAZARTESİ	Kalori(kkal)	10 MART SALI	Kalori(kkal)	11 MART ÇARŞAMBA	Kalori(kkal)	12 MART PERŞEMBE	Kalori(kkal)	13 MART CUMA	Kalori(kkal)
KAHVALTI	Zeytinli Açma	145	Krep	126	Haşlanmış Yumurta	60	Patates Tava	211	Simit	120
	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Üçgen Peynir	46
	Zeytin	41	Zeytin	41	Zeytin	41	Zeytin	41	Zeytin	41
	Reçel	40	Fındık Kreması	108	Helva	113	Helva	113	Domates	2,5
	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Salatalık	2,5
	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Bitki / Meyve Çayı	5	Bitki / Meyve Çayı	5	Bitki / Meyve Çayı	5
ÖĞLE	Kıymalı Düşün Çorba	120	Yayla Çorba	190	Domatesli Şehriye Çorba	92	Yuvalama Çorba	167	Süzme Mercimek	160
	Etlı Nohut	185	Janjula	201	Etlı Taze Fasülye	95	Izgara Köfte	210	Etlı Mantı	322
	Kabak Sandal	198	Soslu Piliç Kebab	141	Menemen	106	Fırın Tavuk	232	Çiğır Tava	195
	Şehriyeli Pırınç Pilavı	145	Bolonez Soslu Makarna	157	Mercimekli Bulgur Pilavı	122	Garnitürlü Pırınç Pilavı	177	Fırın Patates	93
SALATBAR	Cacık	42	Ayran	76	Yoğurt	56	Haydari	40	Yoğurt	56
	Mevsim Salata	7	Çoban Salata	20	Mevsim Salata	7	Meyve Komposto	74	Mevsim Yeşillikleri	7
	Acılı Ezme	24	Mısırlı Marul Salata	35	Humus	122	Peynirli Roka Salata	21	Babagannuş	53
	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18
	Zeytinyağılı Karnabahar	25	Zeytinyağılı Pırasa	48	Mercimek Köftesi	40	Zeytinyağılı Barbunya	160	Zeytinyağılı Bezelye	25
	Biber Borani	48	Ispanak Taratör	35	Patates Salatası	80	Pıyaz Salata	16	Çiğ Köfte	119
	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125
	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75
İKİNDİ	Mozaiik Pasta	221	Susamlı Kurabiye	118	Çikolatalı Ekmek	122	Mini Pide	86	Kurabiye	150
	Doğal Limonata	63	Bitki / Meyve Çayı	5	Doğal Limonata	63	Ayran	76	Bitki / Meyve Çayı	5
3. HAFTA	16 MART PAZARTESİ	Kalori(kkal)	17 MART SALI	Kalori(kkal)	18 MART ÇARŞAMBA	Kalori(kkal)	19 MART PERŞEMBE	Kalori(kkal)	20 MART CUMA	Kalori(kkal)
KAHVALTI	Poğaç	125	Çikolatalı Ekmek	122	Kek	110	Haşlanmış Yumurta	60	Simit	120
	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Üçgen Peynir	46
	Zeytin	41	Zeytin	41	Helva	113	Zeytin	41	Zeytin	41
	Reçel	40	Tahin / Pekmez	80	Zeytin	41	Tereyağ / Bal	75/60	Domates	2,5
	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Salatalık	2,5
	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Bitki / Meyve Çayı	5
ÖĞLE	Ezogelin Çorba	190	Antep Çorba	120	Süzme Mercimek	160	Şehriyeli Tavuksuyu Çorba	118	Yayla Çorba	190
	Şinitzel	272	Etlı Barbunya	257	Pizza	235	Fırın Türlü	98	Pürelı Mitite Köfte	264
	Etlı Patates Yemeğı	208	Karnabahar Graten	177	Antep Dolma	158	Ispanak Sufle	172	Karnıyarık	140
	Soslu Makarna	130	Mısırlı Pırınç Pilavı	155	Fırın Patates	93	Erişte Pilav	107	Pırınç Pilavı	145
SALATBAR	Ayran	76	Cacık	42	Ayran	76	Meyve Komposto	74	Cacık	42
	Bolu Salatası	55	Akdeniz Salata	7	Mevsim Salata	7	Yoğurt	56	Mevsim Salata	7
	Acılı Ezme	24	Pembe Sultan	82	Havuç Rende	16	Mevsim Yeşillikleri	7	Humus	122
	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18

	Zeytinyağlı Ispanak	125	Zeytinyağlı Brokoli	26	Zeytinyağlı Börülce	78	Çiğ Köfte	119	Zeytinyağlı Pırasa	48
	Kısır	81	Mercimek Köftesi	40	Yoğurtlu Mantı Makarna	92	Kuskus Salatası	72	Pazı Borani	59
	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125
	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75
İKİNDİ	Çatal Kurabiye	110	Mini Ekler	85	Poğaç	125	Mozaik Pasta	221	Profiterol	330
	Bitki / Meyve Çayı	5	Doğal Limonata	63	Bitki / Meyve Çayı	5	Doğal Limonata	63	Susamlı Çubuk	122
4. HAFTA	23 MART PAZARTESİ	Kalori(kkal)	24 MART SALI	Kalori(kkal)	25 MART ÇARŞAMBA	Kalori(kkal)	26 MART PERŞEMBE	Kalori(kkal)	27 MART CUMA	Kalori(kkal)
KAHVALTI	Açma	140	Omlet	131	Muska Böreğ	126	Haşlanmış Yumurta	60	Simit	120
	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70	Üçgen Peynir	46
	Zeytin	41	Zeytin	41	Fındık Kreması	108	Zeytin	41	Zeytin	41
	Reçel	40	Helva	113	Zeytin	41	Tereyağ /Bal	75/60	Domates	2,5
	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Domates	2,5	Salatalık	2,5	Salatalık	2,5
	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5	Bitki / Meyve Çayı	5
ÖĞLE	Yuvalama Çorba	167	Naneli Mercimek Çorba	170	Düğün Çorba	120	Ezogelin Çorba	190	Köylü Çorba	145
	Etli Kurufasülye	185	Piliç Döner	280	Kıymalı Fırın Karnabahar	140	Hamburger	165	Piliç Pane	265
	Tavuk Haşlama	178	Sandal Sefası	198	Yeşil Mercimek Yemeğ	164	Etli Nohut	185	Sebzeli Kebap	237
	Şehriyeli Pirinç Pilavı	145	Nohutlu Pirinç Pilavı	185	Fırın Makarna	266	Elma Dilim Patates	123	Bulgur Pilavı	115
SALATBAR	Cacık	42	Ayran	76	Yoğurt	56	Ayran	76	Meyve Komposto	74
	Mevsim Salata	7	Çoban Salata	20	Mevsim Yeşillikleri	7	Mevsim Yeşillikleri	7	Yoğurt	56
	Mısırlı Lahana Salata	45	Peynirli Roka Salata	21	Biber Boranı	48	Domates Söğüş	21	Mevsim Salata	7
	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18	Turşu	18
	Zeytinyağlı Kabak	34	Zeytinyağlı Brüksel Lahanası	35	Çiğ Köfte	119	Kısır	81	Zeytinyağlı Taze Fasülye	25
	Mercimek Ezme	94	Acılı Ezme	24	Patates Salatası	80	Yoğurtlu Mantı Makarna	92	Havuç Taratör	35
	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125	Tatlı	125
	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75
İKİNDİ	Meyveli Yoğurt	71	Kıymalı Mini Pide	215	Mevsim Meyvesi	75	Bisküvi Pastası	110	Browni Kek	245
	Susamlı Çubuk	122	Ayran	76	Kurabiye	150	Doğal Limonata	63	Bitki / Meyve Çayı	5
5.HAFTA	30 MART PAZARTESİ	Kalori(kkal)	31 MART SALI	Kalori(kkal)						
KAHVALTI	Poğaç	125	Omlet	110						
	Beyaz Peynir	118	Kaşar Peynir	70						
	Zeytin	41	Zeytin	41						
	Reçel	40	Tahin / Pekmez	80						
	Domates	2,5	Salatalık	2,5						
	Süt / Bitki Çayı	114/5	Bitki / Meyve Çayı	5						
ÖĞLE	Süzme Mercimek	160	Naneli Yoğurt Çorba	75						
	Pürel Rost Köfte	200	Etli Bezelye	201						
	Kadınbud Köfte	217	Ispanak Graten	150						
	Soslu Makarna	130	Pirinç Pilavı	145						
SALATBAR	Ayran	76	Meyve Komposto	74						
	Akdeniz Salata	7	Cacık	42						
	Havuç Rende	16	Mevsim Yeşillikleri	7						
	Turşu	18	Turşu	18						
	Acılı Ezme	24	Mercimek Köftesi	40						
	Zeytinyağlı Brüksel Lahana	35	Tavuklu Erişte Salatası	148						
	Tatlı	125	Tatlı	125						
	Mevsim Meyvesi	75	Mevsim Meyvesi	75						
İKİNDİ	Simit	120	Magnolya	265						
	Bitki / Meyve Çayı	5	Doğal Limonata	63						