

Mart 2018 Yemek Listesi

Tarih	Kahvaltı	Öğle	Akşam
01.03.2018 Perşembe	Çay – Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etli Türlü / 250 kal Avcı Böreği / 420 kal Yoğurt / 180 kal	Çoban Kavurma – Bulgur Pilavı / 330 kal Toyga Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal
02.03.2018 Cuma	Çay – Şeker Yumurta Bal - Tereyağ	Tavuk Pizola – Kısır / 440 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Şekerpare / 400 kal	Etli Bezelye / 250 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Ayran / 90 kal
03.03.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Kıymalı Ispanak – Yoğurt / 300 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal	Arnavut Ciğeri – Küp Patates / 350 kal Mercimek Çorba– Kıtır Ekmek / 180 kal Cevizli Kabak Tatlısı / 300 kal
04.03.2018 Pazar	Çay – Şeker Beyaz Peynir Reçel - Tereyağ	Dizme Köfte / 340 kal Yoğ. Karn. Havuç Kızartma / 300 kal Supangle / 300 kal	Etli Kuru Fasulye / 350 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal
05.03.2018 Pazartesi	Çay – Şeker Kaşar Peynir Reçel – Tereyağ	Kıymalı Karnabahar / 250 kal Fırın Makarna / 390 kal Yoğurt / 180 kal	Pürelı Dalyan Köfte / 350 kal Şehriye Çorba / 180 kal Cevizli Baklava / 400 kal
06.03.2018 Salı	Çay – Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Pilav Üstü Et Kavurma / 580 kal Alaca Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Kıymalı Ispanak –Yoğurt / 300 kal Soslu Makarna / 320 kal Revani / 400 kal
07.03.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağ	Etli Nohut / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Tavuk Şinitzel – Havuç Tarator / 480 kal Tutmaç Çorba / 180 kal Elma / 100 kal
08.03.2018 Perşembe	Çay – Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Hasanpaşa Köfte – Bulgur Pilavı / 330 kal Mercimek Çorba - Kıtır Ekmek / 180 kal Cevizli Ayva Tatlısı / 300 kal	Etli Taze Fasulye / 250 kal Peynirli Gül Böreği / 420 kal Kayısı Hoşafı / 180 kal
09.03.2018 Cuma	Çay – Şeker Yumurta Bal - Tereyağ	Kıymalı Ispanak-Yoğurt / 300 kal Soslu Makarna / 320 kal Muz / 150 kal	Et Haşlama / 320 kal İç Pilav / 330 kal Zeytinli Mevsim Salata / 100 kal
10.03.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Fırın Tavuk-Pilav / 425 kal Alaca Çorba / 180 kal Yoğurt / 180 kal	Etli Bezelye / 250 kal Peynirli Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal
11.03.2018 Pazar	Çay – Şeker Beyaz Peynir Reçel - Tereyağ	Patates Oturtma / 300 kal Yayla Çorba / 180 kal Şambali / 400 kal	Pilav Üstü Et Kavurma / 580 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Ayran / 90 kal
12.03.2018 Pazartesi	Çay – Şeker Kaşar Peynir Reçel – Tereyağ	Kadınbudu Köfte - Pat. Püresi / 380 kal Düğün Çorba / 180 kal Cevizli Kabak Tatlısı / 300 kal	Etli Türlü / 250 kal Antep Pilavı / 330 kal Zeytinli Mevsim Salata / 100 kal
13.03.2018 Salı	Çay – Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etli Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Sebzeli Fırın Baget / 260 kal Tutmaç Çorba / 180 kal Tulumba / 500 kal
14.03.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağ	Pilav Üstü Et Döner / 550 kal Mercimek Çorba / 180 kal Ayran / 90 kal	Kıymalı Ispanak-Yoğurt / 300 kal Patatesli Kol Böreği / 420 kal Muz / 100 kal
15.03.2018 Perşembe	Çay – Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Kıymalı Karnabahar / 250 kal Fırın Makarna / 390 kal Portakal / 100 kal	Fırın Somon-Salata / 330 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Fıstıklı İrmik Helvası / 400 kal

16.03.2018 Cuma	Çay – Şeker Yumurta Bal - Tereyağ	Tavuk Şinitzel – Pat. Kavurma / 480 kal Şehriye Çorba / 180 kal Cevizli Baklava / 400 kal	Etlı Nohut / 350 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal
17.03.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etlı Taze Fasulye / 250 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Bahçivan Kebap / 350 kal Soslu Makarna / 320 kal Cevizli Ayva Tatlısı / 300 kal
18.03.2018 Pazar	Çay – Şeker Beyaz Peynir Reçel - Tereyağ	Sebzeli Fırın Köfte / 340 kal Toyga Çorba / 180 kal Elma / 100 kal	Kıymalı Karnabahar / 250 kal Cevizli Erişte / 380 kal Revani / 400 kal
19.03.2018 Pazartesi	Çay – Şeker Kaşar Peynir Reçel – Tereyağ	Etlı Nohut / 350 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Şehriyeli Güveç / 390 kal Yoğ. Karn. Havuç Kızartma / 300 kal Şambalı / 400 kal
20.03.2018 Salı	Çay – Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Pürelı Dalyan Köfte / 350 kal Alaca Çorba / 180 kal Cevizli Kadayıf / 400 kal	Etlı Bezelye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal
21.03.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağ	Etlı Taze Fasulye / 250 kal Patatesli Kol Böreği / 420 kal Ayva Komposto / 180 kal	Tavuk Haşlama / 310 kal İç Pilav / 330 kal Zeytinli Mevsim Salata / 100 kal
22.03.2018 Perşembe	Çay – Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Fırın Somon-Salata / 330 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Fıstıklı İrmik Helvası / 400 kal	Etlı Türölü / 250 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
23.03.2018 Cuma	Çay – Şeker Yumurta Bal - Tereyağ	Kıymalı Ispanak-Yoğurt / 300 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal	Izgara Köfte- Rus Salatası / 340 kal Mercimek Çorba– Kıtır Ekmek / 180 kal Cevizli Kabak Tatlısı / 300 kal
24.03.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Tavuk Pırzola-Havuç Tarator / 480 kal Şehriye Çorba / 180 kal Aşure / 400 kal	Etlı Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal
25.03.2018 Pazar	Çay – Şeker Beyaz Peynir Reçel - Tereyağ	Etlı Bezelye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Yoğurt / 180 kal	Kadınbudu Köfte- Patates Püresi / 380 kal Düğün Çorba / 180 kal Elma / 100 kal
26.03.2018 Pazartesi	Çay – Şeker Kaşar Peynir Reçel – Tereyağ	Et Haşlama / 320 kal İç Pilav / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etlı Taze Fasulye / 220 kal Cevizli Erişte / 380 kal Yoğurt / 180 kal
27.03.2018 Salı	Çay – Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Patates Oturtma / 320 kal Toyga Çorba / 180 kal Elma / 100 kal	Hasanpaşa Köfte – Bulgur Pilavı / 330 kal Şehriye Çorba / 180 kal Cevizli Baklava / 400 kal
28.03.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağ	Pilav Üstü Tavuk Döner / 550 kal Mercimek Çorba - Kıtır Ekmek / 180 kal Ayran / 90 kal	Kıymalı Karnabahar / 250 kal Fırın Makarna / 390 kal Portakal / 100 kal
29.03.2018 Perşembe	Çay – Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etlı Türölü / 250 kal Antep Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Pilav Üstü Et Kavurma / 495 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Ayran / 90 kal
30.03.2018 Cuma	Çay – Şeker Yumurta Bal - Tereyağ	İzmir Köfte / 340 kal Yoğ. Karn. Havuç Kızartma / 300 kal Şekerpare / 400 kal	Etlı Bezelye / 250 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
31.03.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etlı Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Tavuk Pırzola – Patates Salatası / 385 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Tulumba / 500 kal