



ŞUBAT - 2020

1.02.2020	Kalori (cal)
Ezogelin Çorbası	57
Ispanak	107
Kıymalı Makarna	357
Yoğurt	61
	582

3.02.2020	Kalori (cal)	4.02.2020	Kalori (cal)	5.02.2020	Kalori (cal)	6.02.2020	Kalori (cal)	7.02.2020	Kalori (cal)	8.02.2020	Kalori (cal)
Şehriye Çorbası	87	Süzme Merc. Ç.	57	Kremalı Sebze Ç.	42	Ezogelin Çorbası	57	Naneli Yoğurt Ç.	30	Süzme Merc. Ç.	57
Cordon Bleu	175	Etlı Kuru Fasulye	115	Fırın Köfte	211	Pırasa	175	Hamburger	145	Karışık Musakka	178
Sebzeli Pilav	351	Şehriyeli Pilav	342	Bulgur Pilavı	257	Domatesli Makarna	357	Fırın Patates	79	Şehriyeli Pilav	342
Meşrubat	57	Turşu	37	Salata	146	Yoğurt	61	Ayran	40	Cacık	57
	670		551		656		650		294		634

10.02.2020	Kalori (cal)	11.02.2020	Kalori (cal)	12.02.2020	Kalori (cal)	13.02.2020	Kalori (cal)	14.02.2020	Kalori (cal)	15.02.2020	Kalori (cal)
Ezogelin Çorbası	57	Kremalı Tavuk Ç.	89	Yayla Çorbası	51	Süzme Merc. Ç.	57	Kremalı Mantar Ç.	39	Şehriye Çorbası	87
Mantarlı Tavuk	195	Etlı Nohut	241	Nugget	165	Kış Türüsü	125	Tavuk Şiş	154	Etlı Patates	215
Sade Pilav	330	Tavuklu Pilav	340	Gül Böreği	235	Soslu Spagetti	357	Şehriyeli Pilav	342	Şehriyeli Bulgur	257
Meyve	55	Turşu	37	Meyve Suyu	57	Tulumba Tatlısı	251	Ayran	40	Cacık	57
	637		707		508		790		575		616

17.02.2020	Kalori (cal)	18.02.2020	Kalori (cal)	19.02.2020	Kalori (cal)	20.02.2020	Kalori (cal)	21.02.2020	Kalori (cal)	22.02.2020	Kalori (cal)
Naneli Yoğurt Ç.	30	Süzme Merc. Ç.	57	Köylüm Çorbası	91	Kremalı Sebze Ç.	42	Ezogelin Çorbası	57	Domates Çorbası	40
Gemici Kuru Fasulye	105	Filiz Kebabı	177	Kıymalı Bezelye	161	Izgara Tavuk	165	Ispanak	107	İzmir Köfte	210
Şehriyeli Pilav	342	Bulgur Pilavı	257	Peynirli Makarna	357	Sebzeli Pilav	351	Kıymalı Makarna	357	Şehriyeli Pilav	342
Turşu	37	Salata	146	Sütlaç	186	Salata	146	Yoğurt	61	Meşrubat	57
	514		637		795		704		582		649

24.02.2020	Kalori (cal)	25.02.2020	Kalori (cal)	26.02.2020	Kalori (cal)	27.02.2020	Kalori (cal)	28.02.2020	Kalori (cal)	29.02.2020	Kalori (cal)
Süzme Merc. Ç.	57	Ezogelin Çorbası	57	Domates Çorbası	40	Naneli Yoğurt Ç.	30	Süzme Merc. Ç.	57	Mantar Çorbası	39
Sebzeli Kebab	177	Karışık Dolma	185	Kadınbudu Köfte	292	Taze Fasulye	143	Tavuk Döner	172	Patlıcan Musakka	145
Şehriyeli Pilav	342	Soslu Makarna	357	Su Böreği	235	Bulgur Pilavı	257	Sade Pilav	330	Şehriyeli Pilav	342
Saray Sarması	251	Yoğurt	61	Salata	146	Meyve	55	Ayran	40	Cacık	57
	827		660		713		485		599		583

* Kalori hesaplamaları 100 gr ve 100 ml porsiyonlar için yapılmıştır.