



HAFTALIK YEMEK LİSTESİ

Weekly Menu

	PAZARTESİ MONDAY 15.04.2024	SALI TUESDAY 16.04.2024	ÇARŞAMBA WEDNESDAY 17.04.2024	PERŞEMBE THURSDAY 18.04.2024	CUMA FRIDAY 19.04.2024
KAHVALTI / BREAKFAST	HAŞLANMIŞ YUMURTA BOILED EGGS	KAŞAR PEYNİRLİ TOST KASSERI CHEESE TOAST	PANKEK PANCAKE	YUMURTALI EKMEK EGGY BREAD	HAŞLANMIŞ YUMURTA BOILED EGGS
	BEYAZ PEYNİR FETA CHEESE	SALATALIK DİLİMLERİ CUCUMBER SLICES	ÜÇGEN PEYNİR CREAMY CHEESE (IN SINGLE SERVING)	SALATALIK DİLİMLERİ CUCUMBER SLICES	KAŞAR PEYNİR KASSERI CHEESE
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BLACK&GREEN OLIVES	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BLACK&GREEN OLIVES	CHERRY DOMATES CHERRY TOMATOES	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BLACK&GREEN OLIVES	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BLACK&GREEN OLIVES
	EV YAPIMI AYVA REÇELİ HOMEMADE QUINCE JAM	PKT. TAHİN PEKMEZ "MOLASSES WİH TAHİNİ (IN SINGLE SERVING)"	PAKET BAL HONEY(IN SINGLE SERVING)	PKT.TAHİN PEKMEZ "MOLASSES WİH TAHİNİ (IN SINGLE SERVING)"	EV YAPIMI PORTAKAL REÇELİ HOMEMADE ORANGE JAM
	SÜT(1/5 LİK KUTU) MILK(200 ML BOX)	IHLAMUR(BALLI) LINDEN(WITH HONEY)	SÜT(1/5 LİK KUTU) MILK(200 ML BOX)	IHLAMUR(BALLI) LINDEN(WITH HONEY)	SÜT(1/5 LİK KUTU) MILK(200 ML BOX)
	TOPLAM KALORİ: 290	TOPLAM KALORİ: 260	TOPLAM KALORİ: 370	TOPLAM KALORİ: 350	TOPLAM KALORİ: 310
ÖĞLE YEMEĞİ / LUNCH	EZOĞELİN ÇORBA RED LENTIL AND MINT SOUP	MISIR ÇORBASI CORN SOUP	YARMA ÇORBA CRACKED WHEAT SOUP	MERCİMEK ÇORBA LENTIL SOUP	TARHANA ÇORBA TARHANA SOUP
	PİLİÇ ELBASAN CHICKEN WITH SAUCE	KURU FASULYE/ KIYMALI PİDE BEAN STEW/GROUND BEEF PIDE	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE MEATBALLS WITH MASHED POTATO	YOĞURLU KIYMALI DOLGU MANTI GROUND BEEF PASTA WITH YOGURT	ORMAN KEBEBİ/ PEYNİRLİ PİDE VEGETABLE STEW WITH BEEF/CHEESE PIDE
	SADE ERİŞTE PASTA	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI RICE PILAF	SOSLU MAKARNA PASTA WITH SAUCE	ZYT.PIRASA LEEK IN OLIVE OIL	Y.MERC.BULGUR PİLAVI BULGUR PILAF
	SALATA SALAD	TURŞU/YOĞURT PICKLES/YOGURT	KARIŞIK SALATA SALAD	MEYVE FRUIT	SÜTLÜ İRMİK TATLISI SEMOLINA DESSERT
	TOPLAM KALORİ: 1000	TOPLAM KALORİ: 1150	TOPLAM KALORİ: 1200	TOPLAM KALORİ: 1050	TOPLAM KALORİ: 1250
İKİNDİ KAHVALTISI / MID-AFTERNOON SNACK	DEREOTLU POĞAÇA DILL PASTRY	KAKAOLU KEK COCOA CAKE	ANKARA SİMİDİ	BİSKÜVİLİ MAGNOLİA CUSTARD PUDDING WITH BISCUITS	SADE POĞAÇA PASTRY
	MEYVE SUYU JUICE	SÜT MILK	AYRAN		M.SUYU JUICE
	TOPLAM KALORİ: 260	TOPLAM KALORİ: 290	TOPLAM KALORİ: 250	TOPLAM KALORİ: 320	TOPLAM KALORİ:250

Koşullar doğrultusunda yemek listesi değişiklik gösterebilir / Yemeklerin kalori değerleri 100gr. Üzerinden hesaplanmıştır.
Weekly meal plan may change depending on the conditions.