



HAFTALIK YEMEK LİSTESİ

Weekly Menu

	PAZARTESİ MONDAY 4.12.2023	SALI TUESDAY 5.12.2023	ÇARŞAMBA WEDNESDAY 6.12.2023	PERŞEMBE THURSDAY 7.12.2023	CUMA FRIDAY 8.12.2023
KAHVALTI / BREAKFAST	BEYAZ PEYNİR FETA CHEESE	PATATESLİ OMLET POTATO OMELETTE	KAŞAR PEYNİR KASSERI CHEESE	ÜÇGEN PEYNİR CREAMY CHEESE (IN SINGLE SERVING)	PEYNİRLİ OMLET CHEESE OMELETTE
	YEŞİL ZEYTİN GREEN OLIVES	SİYAH ZEYTİN BLACK OLIVES	YEŞİL ZEYTİN GREEN OLIVES	SİYAH ZEYTİN BLACK OLIVES	YEŞİL ZEYTİN GREEN OLIVES
	HAVUÇ DİLİMLERİ CARROT STICKS	KAPYA BİBER DİLİMLERİ BELL PEPPER SLICES	HAVUÇ DİLİMLERİ CARROT STICKS	KAPYA BİBER DİLİMLERİ BELL PEPPER SLICES	HAVUÇ DİLİMLERİ CARROT STICKS
	PAKET BAL HONEY (IN SINGLE SERVING)	PKT. TAHİN PEKMEZ "MOLASSES WİH TAHİNİ (IN SINGLE SERVING)"	PAKET BAL HONEY (IN SINGLE SERVING)	PKT. TAHİN PEKMEZ "MOLASSES WİH TAHİNİ (IN SINGLE SERVING)"	PAKET BAL HONEY (IN SINGLE SERVING)
	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: 288	TOPLAM KALORİ: 312	TOPLAM KALORİ: 310	TOPLAM KALORİ: 200	TOPLAM KALORİ: 328
ÖĞLE YEMEĞİ / LUNCH	YARMA ÇORBA CRACKED WHEAT SOUP	TARHANA ÇORBA TARHANA SOUP	TAVUKLU TEL ŞEHRİYE ÇORBA CHICKEN NOODLE SOUP	ERİŞTELİ Y. MERCİMEK ÇORBA LENTIL SOUP	EZOĞELİN ÇORBA RED LENTIL AND MINT SOUP
	ETLİ TÜRLÜ VEGETABLE STEW WITH BEEF	FIRIN TAVUK BAKED CHICKEN	KURU FASULYE BEAN STEW	KIY. PAZI CHARD WITH GROUND BEEF	İZMİR KÖFTE MEATBALLS
	SOSLU MAKARNA PASTA WITH SAUCE	Y. MEC. BULGUR PİLAVI BULGUR PILAF	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI RICE PILAF	ÇİN BÖREĞİ SPRING ROLLS	SOSLU MAKARNA PASTA WITH SAUCE
	MEYVE FRUIT	MISIRLI PANCAR SALATA PICKLED BEETS WITH CORN	TURŞU/KIVIRCIK SALATA PICKLES/LETTUCE SALAD	YOĞURT YOGURT	ZYT. BARBUNYA PİLAKI/ FISTIKLI İRMİK HELVASI KIDNEY BEANS IN OLIVE OIL / SEMOLINA DESSERT
	TOPLAM KALORİ: 1000	TOPLAM KALORİ: 1100	TOPLAM KALORİ: 1000	TOPLAM KALORİ: 1200	TOPLAM KALORİ: 1400
İKİNDİ KAHVALTISI / MID-AFTERNOON SNACK	SADE POĞAÇA PASTRY	KAKAOLU KURABİYE COOKIES	ANKARA SİMİDİ SESAME BAGEL	ALACALI KEK MARBLE CAKE	ÇEKİRDEKLİ GALETA BREADSTICKS WITH SUNFLOWER SEEDS
	MEYVE SUYU JUICE	SÜT MILK	AYRAN AYRAN	SÜT MILK	MEYVE SUYU JUICE
	TOPLAM KALORİ: 250	TOPLAM KALORİ: 320	TOPLAM KALORİ: 240	TOPLAM KALORİ: 280	TOPLAM KALORİ: 240

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