



# MENTEŞE BELEDİYESİ

## AŞEVİ ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	MENÜ			ENERJİ (KCAL)	
1.HAFTA	2.12.2024	EKŞİLİ TAVUK	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	TURŞU	499 Kcal
	3.12.2024	ETLİ DOMATES TAVA	PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	797 Kcal
	4.12.2024	İZMİR KÖFTE	PEYNİRLİ MAKARNA	YEŞİL SALATA	583 Kcal
	5.12.2024	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	654 Kcal
	6.12.2024	CİĞER KAVURMA	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİYAZ	756 Kcal
TATİL					
2.HAFTA	9.12.2024	TAVUK KAVURMA	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	DOMATES ÇORBASI	665 Kcal
	10.12.2024	DANA ROSTO-PATATES PÜRESİ	PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	779 Kcal
	11.12.2024	TEPSİ KEBABI	PEYNİRLİ ERİŞTE	MEVSİM SALATA/AYRAN	790 Kcal
	12.12.2024	FIRINDA KALÇALI BUT	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	İRMİK HELVASI	865 Kcal
	13.12.2024	PATLICAN KEBABI	MAKARNA	CACIK	545 Kcal
TATİL					
3.HAFTA	16.12.2024	ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ	PİRİNÇ PİLAVI	TAHİN HELVASI	564 Kcal
	17.12.2024	KARNABAHAAR KIZARTMA	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ	YOĞURT	706 Kcal
	18.12.2024	ELBASAN TAVA	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	EZOĞELİN ÇORBASI	761 Kcal
	19.12.2024	ETLİ NOHUT YAHNİ	PİRİNÇ PİLAVI	KEŞEK	865 Kcal
	20.12.2024	İSKOÇ KÖFTE-PATATES PÜRESİ	FIRIN MAKARNA	HAVUÇ TARATOR	1098 Kcal
TATİL					
4.HAFTA	23.12.2024	TAVUK HAŞLAMA	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	TURŞU	486 Kcal
	24.12.2024	MACAR GULAŞ	PİRİNÇ PİLAVI	PEMBE SULTAN	717 Kcal
	25.12.2024	HÜNKAR BEĞENDİ	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	ELMA	678 Kcal
	26.12.2024	KIYMALI YUMURTA	SOSLU MAKARNA	YOĞURT	785 Kcal
	27.12.2024	TAVUK ŞİNİTZEL-PATATES KIZARTMASI	PİRİNÇ PİLAVI	DOMATES ÇORBASI	860 Kcal
TATİL					
5.HAFTA	30.12.2024	ETLİ ORMAN KEBABI	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	637 Kcal
	31.12.2024	FIRINDA TAVUK KÜLBASTI	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	MEVSİM SALATA	746 Kcal

NOT: ZORUNLU HALLERDE YEMEK LİSTESİNDE DEĞİŞİKLİK OLABİLİR.

NOT: GIDA ALERJİNİZ VARSA TÜKETMEDEN ÖNCE BİLGİ İSTEYİNİZ.