



MENTEŞE BELEDİYESİ AŞEVİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	MENÜ			ENERJİ (KCAL)	
1.HAFTA	1.03.2023	KIYMALI NOHUTLU KARNABAHAAR	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	605 Kcal
	2.03.2023	ET HAŞLAMA	PİRİNÇ PİLAVI	BROKOLİ SALATA	566 Kcal
	3.03.2023	TAVUK ŞİNİTZEL	SOSLU MAKARNA	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI	722 Kcal
TATİL					
2.HAFTA	6.03.2023	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	654 Kcal
	7.03.2023	FIRINDA TAVUK BAGET	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	840 Kcal
	8.03.2023	PATLICAN KEBABI	SEBZELİ MAKARNA	YOĞURT	770 Kcal
	9.03.2023	TAVUKLU ÇİFTLİK KEBABI	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	PUDİNG	541 Kcal
	10.03.2023	DALYAN KÖFTE-PATATES PÜRESİ	PİRİNÇ PİLAVI	HAVUÇ ÇORBASI	985 Kcal
TATİL					
3.HAFTA	13.03.2023	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA PİLAKİ	BULGUR PİLAVI	TURŞU	618 Kcal
	14.03.2023	FIRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	SEBZELİ MAKARNA	YOĞURT	852 Kcal
	15.03.2023	EKŞİLİ TAVUK	SOSLU MAKARNA	KALBURABASTI TATLISI	1069 Kcal
	16.03.2023	ARNAVUT CİĞERİ	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	683 Kcal
	17.03.2023	ETLİ NOHUT YAHNİ	PİRİNÇ PİLAVI	KEŞKEK	865 Kcal
TATİL					
4.HAFTA	20.03.2023	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	654 Kcal
	21.03.2023	TAVUK KAPAMA	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	REVANİ TATLISI	1186 Kcal
	22.03.2023	İZMİR KÖFTE	PİRİNÇ PİLAVI	MEVSİM SALATA	515 Kcal
	23.03.2023	FIRINDA MANTARLI TAVUK	SOSLU MAKARNA	PEMBE SULTAN	566 Kcal
	24.03.2023	DANA ROSTO-PATATES PÜRESİ	PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	779 Kcal
TATİL					
5.HAFTA	27.03.2023	TAVUK SOTE	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	572 Kcal
	28.03.2023	ETLİ NOHUT YAHNİ	PİRİNÇ PİLAVI	KEŞKEK	865 Kcal
	29.03.2023	TAVUKLU MEVSİM TÜRLÜ	SOSLU MAKARNA	TULUMBA TATLISI	666 Kcal
	30.03.2023	KADINBUDU KÖFTE	PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	801 Kcal
	31.03.2023	KURU FASULYE	BULGUR PİLAVI	CACIK	544 Kcal

NOT: ZORUNLU HALLERDE YEMEK LİSTESİNDE DEĞİŞİKLİK OLABİLİR.

NOT: GIDA ALERJİNİZ VARSA TÜKETMEDEN ÖNCE BİLGİ İSTEYİNİZ.