



MENTEŞE BELEDİYESİ

AŞEVİ TEMMUZ AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	MENÜ			ENERJİ (KCAL)	
1.HAFTA	1.07.2024	TAVUKLU ÇİFTLİK KEBABI	BULGUR PİLAVI	LOR TATLISI	568 Kcal
	2.07.2024	TAZE FASULYE	MAKARNA	YOĞURT / KAYISI	423 Kcal
	3.07.2024	ET SOTE	PİRİNÇ PİLAVI	SALATA / AYRAN	714 Kcal
	4.07.2024	FIRINDA PATLICAN KEBABI	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	KARPUZ / YOĞURT	612 Kcal
	5.07.2024	SEBZELİ MİSKET KÖFTE	PİRİNÇ PİLAVI	TULUMBA TATLISI / CACIK	711 Kcal
TATİL					
2.HAFTA	8.07.2024	KURU FASULYE	BULGUR PİLAVI	CACIK / TAHİN HELVASI	685 Kcal
	9.07.2024	HÜNKAR BEĞENDİ	PİRİNÇ PİLAVI	KAVUN	778 Kcal
	10.07.2024	ÇITIR TAVUK-PATATES KIZARTMASI	SOSLU MAKARNA	MEVSİM SALATA / AYRAN	1134 Kcal
	11.07.2024	İZMİR KÖFTE	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT / REVANİ TATLISI	1185 Kcal
	12.07.2024	ETLİ DOMATES TAVA	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	824 Kcal
TATİL					
3.HAFTA	15.07.2024	RESMİ TATİL (DEMOKRASİ VE MİLLİ BİRLİK GÜNÜ)			
	16.07.2024	TAVUKLU PİLAV	EZOĞELİN ÇORBASI	MEVSİM SALATA / AYRAN	565 Kcal
	17.07.2024	ETLİ NOHUT YAHNİ	PİRİNÇ PİLAVI	KEŞKEK / TAHİN HELVASI	1006 Kcal
	18.07.2024	SEBZELİ TAVUK GRATEN	DOMATESLİ MAKARNA	KARPUZ	614 Kcal
	19.07.2024	DANA ROSTO-PATATES PÜRESİ	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT / ŞEKERPARE TATLISI	1036 Kcal
TATİL					
4.HAFTA	22.07.2024	FIRINDA TAVUK	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK / KALBURABASTI TATLISI	1316 Kcal
	23.07.2024	ET HAŞLAMA	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	HAYDARI / ŞEFTALİ	615 Kcal
	24.07.2024	SALÇALI KÖFTE	PEYNİRLİ MAKARNA	MEVSİM SALATA / AYRAN	704 Kcal
	25.07.2024	KIYMALI BİBER DOLMASI	FIRIN MAKARNA	MERCİMEK ÇORBASI / YOĞURT	788 Kcal
	26.07.2024	ETLİ TAS KEBABI	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	600 Kcal
TATİL					
5.HAFTA	29.07.2024	TAVUK SOTE	BULGUR PİLAVI	HAVUÇ TARATOR	595 Kcal
	30.07.2024	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA PİLAKI	PİRİNÇ PİLAVI	PEMBE SULTAN / TULUMBA TATLISI	818 Kcal
	31.07.2024	ELBASAN TAVA	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	TAVUK ÇORBASI / KARPUZ	843 Kcal

NOT: ZORUNLU HALLERDE YEMEK LİSTESİNDE DEĞİŞİKLİK OLABİLİR.

NOT: GIDA ALERJİNİZ VARSA TÜKETMEDEN ÖNCE BİLGİ İSTEYİNİZ.