



MENTEŞE BELEDİYESİ

AŞEVİ EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	MENÜ			ENERJİ (KCAL)	
1.HAFTA	1.09.2022	KIYMALI BİBER DOLMA	MAKARNA	YOĞURT	410 Kcal
	2.09.2022	ÇİNGENE KÖFTE	PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	728 Kcal
TATİL					
2.HAFTA	5.09.2022	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	TULUMBA TATLISI	611 Kcal
	6.09.2022	İZMİR KÖFTE	BULGUR PİLAVI	CACIK	474 Kcal
	7.09.2022	TAVUK ŞİNİTZEL	SOSLU MAKARNA	MEVSİM SALATA	645 Kcal
	8.09.2022	KARNİYARIK	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	572 Kcal
	9.09.2022	ORMAN KEBABI	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	HAVUÇ ÇORBASI	602 Kcal
TATİL					
3.HAFTA	12.09.2022	NOHUT YAHNİ	BULGUR PİLAVI	REVANİ TATLISI	993 Kcal
	13.09.2022	ETLİ TAS KEBABI	PİRİNÇ PİLAVI	EZOĞELİN ÇORBASI	567 Kcal
	14.09.2022	FIRIN TAVUK BAGET	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	MEVSİM SALATA	665 Kcal
	15.09.2022	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	MAKARNA	CACIK	367 Kcal
	16.09.2022	DANA ROSTO - PATATES PÜRESİ	PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	799 Kcal
TATİL					
4.HAFTA	19.09.2022	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA PİLAKI	PİRİNÇ PİLAVI	KREMLİ MANTAR ÇORBASI	905 Kcal
	20.09.2022	EKŞİLİ TAVUK	BULGUR PİLAVI	PUDİNG	557 Kcal
	21.09.2022	KADINBUDU KÖFTE - PATATES KIZARTMASI	MERCİMEK ÇORBASI	MEVSİM SALATA	851 Kcal
	22.09.2022	ETLİ NOHUT YAHNİ	PİRİNÇ PİLAVI	KARPUZ	589 Kcal
	23.09.2022	SULTAN KEBABI	ŞEHİRİYE ÇORBASI	YOĞURT	632 Kcal
TATİL					
5.HAFTA	26.09.2022	KIYMALI BEZELYE	MAKARNA	EZOĞELİN ÇORBASI	511 Kcal
	27.09.2022	TAVUK HAŞLAMA	BULGUR PİLAVI	CACIK	540 Kcal
	28.09.2022	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	KAVUN	576 Kcal
	29.09.2022	PATLICAN MUSAKKA	MAKARNA	YOĞURT	394 Kcal
	30.09.2022	DALYAN KÖFTE PÜRELİ	PİRİNÇ PİLAVI	MEVSİM SALATA	867 Kcal

NOT: ZORUNLU HALLERDE YEMEK LİSTESİNDE DEĞİŞİKLİK OLABİLİR.

NOT: GIDA ALERJİNİZ VARSA TÜKETMEDEN ÖNCE BİLGİ İSTEYİNİZ.