



## MENTEŞE BELEDİYESİ AŞEVİ AĞUSTOS AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	MENÜ			ENERJİ (KCAL)	
1.HAFTA	1.08.2022	ETLİ TAS KEBABI	PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	600 Kcal
	2.08.2022	KARIŞIK KIZARTMA - YOĞURT	MAKARNA	EZOĞELİN ÇORBASI	582 Kcal
	3.08.2022	NOHUT	PİRİNÇ PİLAVI	MEVSİM SALATA	465 Kcal
	4.08.2022	TAVUK KAVURMA	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI	627 Kcal
	5.08.2022	SEBZELİ KÖFTE	PİRİNÇ PİLAVI	YAYLA ÇORBASI	596 Kcal
TATİL					
2.HAFTA	8.08.2022	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	TULUMBA TATLISI	611 Kcal
	9.08.2022	İZMİR KÖFTE	BULGUR PİLAVI	MEVSİM SALATA	405 Kcal
	10.08.2022	ÇITIR TAVUK	PİRİNÇ PİLAVI	EZOĞELİN ÇORBASI	803 Kcal
	11.08.2022	KIYMALI BİBER DOLMA	MAKARNA	YOĞURT	410 Kcal
	12.08.2022	DANA ROSTO - PATATES PÜRESİ	PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	779 Kcal
TATİL					
3.HAFTA	15.08.2022	EKŞİLİ TAVUK	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	KAVUN	495 Kcal
	16.08.2022	KADINBUDU KÖFTE - PATATES PÜRESİ	MERCİMEK ÇORBASI	MEVSİM SALATA	790 Kcal
	17.08.2022	KARNİYARIK	PEYNİRLİ MAKARNA	YOĞURT	621 Kcal
	18.08.2022	FIRINDA TAVUK BAGET	BULGUR PİLAVI	DOMATES ÇORBASI	652 Kcal
	19.08.2022	ET HAŞLAMA	PİRİNÇ PİLAVI	KARPUZ	499 Kcal
TATİL					
4.HAFTA	22.08.2022	ETLİ GÜVEÇ	MAKARNA	CACIK	476 Kcal
	23.08.2022	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	MEVSİM SALATA	585 Kcal
	24.08.2022	TAVUK SOTE	BULGUR PİLAVI	KAVUN	487 Kcal
	25.08.2022	YAZ TÜRLÜSÜ	ERİŞTE	YOĞURT	509 Kcal
	26.08.2022	ARNAVUT CİĞERİ - PİYAZ	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	MERCİMEK ÇORBASI	845 Kcal
TATİL					
5.HAFTA	29.08.2022	ETLİ NOHUT YAHNİ	PİRİNÇ PİLAVI	KEŞKEK	865 Kcal
	30.08.2022	RESMİ TATİL (ZAFER BAYRAMI)			
	31.08.2022	TAVUK HAŞLAMA	PİRİNÇ PİLAVI	KARPUZ	567 Kcal
NOT: ZORUNLU HALLERDE YEMEK LİSTESİNDE DEĞİŞİKLİK OLABİLİR.					
NOT: GIDA ALERJİNİZ VARSA TÜKETMEDEN ÖNCE BİLGİ İSTEYİNİZ.					