



# NİSAN 2023 YEMEK LİSTESİ



	KAHVALTI	ÖĞLE				İKİNDİ			
		3 - 7 Nisan	10 - 14 Nisan	17 - 19 Nisan	24 - 28 Nisan	3-7 NİSAN	10-14 NİSAN	17-19 NİSAN	24-28 NİSAN
PAZARTESİ	Haşlanmış Yumurta (69kcal.) 1 Dilim Beyaz Peynir (69kcal.) Siyah Zeytin Dilimleri, yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal.) Havuç, Turp, Yeşil Biber (24kcal.) 1 Dilim Tam Buğday Ekmek (68kcal.) 1/2 Su Bardağı Süt (77kcal.) Tahin Pekmez (43kcal.)  <b>377 Kcal, 10gr protein</b>	Bahar Çorbası (62 kkal) Mantarlı Kıymalı Patates Oturtma (234kcal) Makarna (90kcal) Mor Lahana Salatası (60kcal)  <b>446 Kcal, 7gr protein</b>	<b>Güney Afrika Günü</b> Cape Malay (130kcal) Pirinç Pilavı (90kcal) Salata (20 kcal)  <b>240 Kcal, 4gr protein</b>	<b>Hindistan Günü</b> Rajma Chawal (135kcal) Körili Pirinç Pilavı (90kcal) Salata (20kcal)  <b>245 Kcal, 4gr Protein</b>	Karnabahar Çorbası (35 kkal) Et Güveç (200 kcal) Makarna (90kcal) Marul Salatası (69 kcal)  <b>349 Kcal, 7gr protein</b>	Tuzlu Pastane Kurabiyesi (250kcal) Meyve (50kcal)  <b>300kcal, 4gr Protein</b>	Melkert (131kcal)  <b>131kcal, 2gr Protein</b>	Vanilya Dondurması (30 kcal) Eşliğinde Gulob Jamun (90kcal)  <b>120kcal, 2gr Protein</b>	Bitki çayı Peynirli Milföy (150kcal)  <b>150 Kcal, 2gr Protein</b>
SALI	Kaşarlı Tost (120kcal) Siyah Zeytin Dilimleri, Yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal.) Havuç, Turp, Yeşil Biber (24kcal.) Tahin Helvası (60kcal) Bitki Çayı  <b>231 Kcal, 5gr protein</b>	<b>Meksika Günü</b> Meksika Çorbası (65kcal) Et Fajita ve Totilla Ekmeği (169kcal) Ayran (56kcal)  <b>290 Kcal, 7gr protein</b>	<b>Madagaskar Günü</b> Lasopy (271kcal) Alkoho Sy Voanio (202 kcal) Pirinç Pilavı (90kcal) Lasary Voatabia (107kcal)  <b>670 Kcal, 15gr protein</b>	<b>Çin Günü</b> Guthuk (100kcal) Shou Zhuafan (120kcal) Çin Salatası (52kcal)  <b>272 Kcal, 4gr Protein</b>	Kabak Çorbası (35 kkal) Patetes Graten (150 kcal) Erişte (90kcal) Bakliyat Salatası (75kcal)  <b>350 Kcal, 7gr protein</b>	Churros karamel sos ile (127kcal)  <b>127 Kcal, 1gr Protein</b>	Madagaskar Vanilla Puding (200kcal)  <b>200 Kcal, 2gr Protein</b>	Fenglisu (200kcal) 1/2 su bardağı süt (77kcal.)  <b>277 Kcal, 3gr Protein</b>	Muhallebi  <b>150 Kcal, 2gr Protein</b>
ÇARŞAMBA	Patatesli Omler (122kcal.) Siyah Zeytin Dilimleri, Yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal.) Havuç, Turp, Yeşil Biber (24 Kkal) 1 Dilim Tam Buğday Ekmek (69kcal.) 1/2 Su Bardağı Süt (77kcal.) 1 Dilim Beyaz Peynir (69kcal.)  <b>388 Kcal, 5gr protein</b>	<b>Kanada Günü</b> Split Pea Soup Krotan ile (67kcal) Parte Chinois (210kcal) Salata (20kcal)  <b>297 Kcal, 5gr Protein</b>	<b>Fildişi Sahili Günü</b> Fırında Tavuk (211 kcal) Attieke (150kcal) Salata (20 kcal)  <b>381 Kcal, 7gr Protein</b>	<b>Türkiye Günü</b> Ezogelin Çorbası (68kcal) Etili Kuru Fasulye (200 kcal) Pirinç Pilavı (90 kcal) Çacık (56 kcal)  <b>414 Kcal, 9gr Protein</b>	Mercimek Çorbası (56 kcal) Etili Bezelye (150kcal) Pirinç Pilav (90kcal) Yoğurtlu Havuç Salatası (56kcal)  <b>352 Kcal, 6gr protein</b>	Saskatoon Berry Pie (237 kcal)  <b>237 Kcal, 2gr Protein</b>	Vanilya Dondurmalı Kakaolu Kek (200kcal)  <b>200 Kcal, 2gr Protein</b>	Şekerpare (150kcal)  <b>150 Kcal, 1gr Protein</b>	Simit Bitki Çayı  <b>170 Kcal, 2gr Protein</b>
PERŞEMBE	Yumurtalı Ekmek (140kcal) 1 Dilim Beyaz Peynir (69kcal.) Siyah Zeytin Dilimleri, Yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal.) Tahin Helvası (60kcal) Havuç, Turp, Yeşil Biber (24kcal) Bitki Çayı  <b>320 Kcal, 5gr protein</b>	<b>Arjantin Günü</b> Locro Çorbası (109kcal) Carbonada (211kcal) Empanada (150kcal) Salata (20 kcal)  <b>300 Kcal, 8gr protein</b>	<b>Tayland Günü</b> Koeng KhiaoWa Kai (121 kcal) Carbonada (211kcal) Phat Thai (300 kcal) Salatalık Salatası (20 kcal)  <b>381 Kcal, 7gr protein</b>	<b>Ramazan Bayramı</b> 	Tarhana Çorbası (42 kkal) Kabak Kalye (140 kcal) Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavı (90kcal) Yoğurtlu Marul Salatası (103 kcal)  <b>375 Kcal, 7gr protein</b>	Alfajor (150kcal)  <b>150 Kcal, 2gr Protein</b>	Liçi Meyveli Kek  <b>200 Kcal, 2gr Protein</b>	<b>AREFE</b>	1/2 su bardağı süt (77kcal.) Hindistancevizli Kek (200 kkal)  <b>277 Kcal, 3gr Protein</b>
CUMA	Sebzeli Omler (120 Kkal.) 1 Dilim Beyaz Peynir (69kcal.) Siyah Zeytin Dilimleri, Yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal.) Havuç, Turp, Yeşil Biber (24kcal.) 1 Dilim Tam Buğday Ekmek (68kcal.) 1/2 Su Bardağı Süt (77kcal.)  <b>385 Kcal, 7gr protein</b>	<b>Brezilya Günü</b> Feijão Vermelho (120kcal) Arroz (90kcal) Salada De Maionese (150kcal)  <b>360 Kcal, 8gr protein</b>	<b>Azerbaycan Günü</b> Dovga Çorbası (114kcal) Top Köfte (200kcal) Fisicant Pilavı (90kcal) Yoğurt (56kcal) <b>I Baku</b>  <b>460 Kcal, 10gr protein</b>	<b>Ramazan Bayramı</b> 	Domates Çorbası (35 kkal) DCA Burger (200kcal) Fırın Patates (90kcal) Ayran (56kcal)  <b>452 Kcal, 11gr protein</b>	Brigadeiros (200kcal) Süt 1/2 su bardağı süt (77kcal.)  <b>277 Kcal, 5gr Protein</b>	Umaç Helvası (120kcal)  <b>120 Kcal, 1gr Protein</b>	<b>BAYRAMIN 1.GÜNÜ</b>	Meyve Salatası  <b>150 Kcal</b>