

İEF AÇI 2019 ARALIK YEMEK MENÜSÜ

İEF AÇI ARALIK 2019 YEMEK MENÜSÜ

02/12/.2019(PAZARTESİ)	03/12/.2019(SALI)	04/12/2019 (ÇARŞ.)	05/12/.2019 (PERŞ.)	06/12/2019(CUMA)
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
BEYAZ PEYNİR	MENEMEN	KREM PEYNİRLİ EKMEK	YUMURTA	SİMİT
ÇOKOKREMLİ EKMEK	KAŞAR PEYNİR	ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİR
DOMATES SALATALIK	SÜT	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	ZEYTİN
MEYVE ÇAYI		MEYVE ÇAYI	DOMATES SALATALIK	DOMATES SALATALIK
			SÜT	MEYVE ÇAYI
355 KALORİ	423 KALORİ	355 KALORİ	460 KALORİ	385 KALORİ
ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	KAFKAS ÇORBA	TEL.ŞEHRİYE ÇORBA	TARHANA ÇORBASI	LAHMACUN
ETLİ NOHUT	TAVUK SARMA	LAHANA SARMA	KADINBUDU KÖFTE	SALATA
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MEYHANE PİLAV	PATATESLİ KOL BÖREĞİ	SOSLU MAKARNA	AYRAN
TULUMBA TATLISI	SALATA	KASE YOĞURT	SALATA	
575 KALORİ	460 KALORİ	480 KALORİ	425 KALORİ	451 KALORİ
ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK
SÜT	PUDİNG	LABNELİ EKMEK MEYVE ÇAYI	HAVUÇLU CEVİZLİKEK/M.ÇAYI	MEVSİM MEYVESİ
275 KALORİ	160 KALORİ	311 KALORİ	260 KALORİ	208 KALORİ

09/12/2019 (PAZARTESİ)	10/12/.2019 (SALI)	11/12/.2019 (ÇARŞ.)	12/12/2019 (PERŞ.2019)	13/12/2019(CUMA)
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
PEYNİRLİ TOST	KAŞAR PEYNİR	YUMURTA	YUMURTA	YUMURTA
DOMATES SALATALIK	ÇİKOLATALI EKMEK	DOMATES SALATALIK	SİMİT	KARPER PEYNİR
HELVA	DOMATES SALATALIK	BEYAZPEYNİR	BAL/TEREYAĞ	ZEYTİN
MEYVE ÇAYI	SÜT	ZEYTİN	SÜT	DOMATES SALATALIK
		MEYVE ÇAYI		MEYVE ÇAYI
425 KALORİ	455 KALORİ	455KALORİ	356 KALORİ	328 KALORİ
ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ
DOMATES ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBASI	GENDİRME ÇORBASI	ŞEHRİYE ÇORBASI	DÖNER EKMEK
TAVUT ROTİ	ETLİ KURU FASÜLYE	KADIN BUDU KÖFTE	KIYMALI FIRIN SEBZE	AYRAN
TY. BULGUR PİLAVI	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	PÜRE	SADE PİRİNÇ PİLAVI	TATLI
SALATA	SALATA KARIŞIK TURŞU	YOĞURLU HAVUÇ	CACIK	
444 KALORİ	500 KALORİ		550 KALORİ	385 KALORİ
ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK
SÜTLAÇ	KEK/M.ÇAYI	KALEM BÖREK/SÜT	ZEYTİNLİ POĞAÇA/M.ÇAYI	MEYVE /MEVSİM
345 KALORİ	260 KALORİ	380 KALORİ	310KALORİ	323 KALORİ

16/12/2019 (PAZARTESİ)	17/12/2019 (SALI)	18/12/2019 (ÇARŞ.)	19/12/2019 (PERŞ.)	20/12/2019 (CUMA)
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
YUMURTA	YUMURTA	YUMURTA	OMLET	KAŞARLI PEYNİRLİ TOST
KAŞAR PEYNİR	BÖREK	ÇEÇİL PEYNİR	KARPER PEYNİR	ZEYTİN
ZEYTİN	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	DOMATES SALATALIK	DOMATES SALATALIK
DOMATES SALATALIK	SÜT	DOMATES SALATALIK	ZEYTİN	DOMATES SALATALIK
MEYVE ÇAYI		MEYVE ÇAYI	SÜT	MEYVE ÇAYI
340 KALORİ	345 KALORİ	377 KALORİ	423 KALORİ	377 KALORİ
ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	DOMATES ÇORBASI	YAYLA ÇORBASI	MANTAR ÇORBASI	FIRIN PATATES
KIYMALI KARNABAHAHAR	GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE	ETLİ PIRASA	İSLİM KÖFTE	HAMBURGER
YOĞR.MANTI MAKARNA	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	FIRIN MAKARNA	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN
MEYVE	SALATA	MEYVE	BARDAK AYRAN	
400 KALORİ	400 KALORİ	471 KALORİ	400 KALORİ	471 KALORİ
ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK
HAVUÇLU-CEV-TARÇ.KEK/M.ÇAYI	SÜTLÜ TATLI	BÖREK/M.ÇAYI	ÇİKOLATALI EKMEK /M.ÇAYI	MEYVE /MEVSİM
260 KALORİ	220 KALORİ	345 KALORİ	220 KALORİ	345 KALORİ

23/12/2019 (PAZARTESİ)	24/12/.2019 (SALI)	25/12/.2019 (ÇARŞ.)	26/12/2019 (PERŞ.)	27/12/2019 (CUMA)
KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
PEYNİRLİ TOST	ÇİKOLATALI EKMEK	YUMURTA	OMLET	YUMURTA
DOMATES SALATALIK	DOMATES SALATALIK	BEYAZPEYNİR	ZEYTİN	KARPER PEYNİR
MEYVE ÇAYI	SÜT	ZEYTİN	BAL/TEREYAĞ	DOMATES SALATALIK
		DOMATES SALATALIK	SÜT	ZEYTİN
		MEYVE ÇAYI		MEYVE ÇAYI
425 KALORİ	455 KALORİ	455 KALORİ	356 KALORİ	328 KALORİ
ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ	ÖĞLEN YEMEĞİ
TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	SEBZE ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBA	DÜĞÜN ÇORBASI
SOSLU PİLİÇ İZGARA	KIY.FIRIN PATATES	MİSKET KÖFTE	ETLİ BARBUNYA	PIZZA
MEYHANE PİLAVI	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	FIRIN MAKARNA	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN
SALATA	BARDAK AYRAN	MEYVE	TATLI	TATLI
444 KALORİ	500 KALORİ	430 KALORİ	550 KALORİ	385 KALORİ
ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK	ATIŞTIRMALIK
SÜTLAÇ	KEK/M.ÇAYI	KALEM BÖREK /M.ÇAYI	MOZAİK PASTA/SÜT	MEYVE/MEVSİM
345 KALORİ	260 KALORİ	380 KALORİ	310KALORİ	323 KALORİ