



NEFES YEMEK CATERING

HAFTALIK MENÜ

KAHVALTI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ	
PAZARTESİ					
HAŞLAMA YUMURTA	155 Kcal	SEBZE ÇORBA	180 Kcal	TARHANA ÇORBA	210 Kcal
ZEYTİN	72 Kcal	SOSLU BASMA KÖFTE	300 Kcal	DOLMA	470 Kcal
SÖĞÜŞ	120 Kcal	PIRINÇ PİLAVI	265 Kcal	SADE MAKARNA	
BEYAZ PEYNİR	65 Kcal	PATATES PÜRESİ	20 Kcal	YOĞURT	
TEREYAĞ	72 Kcal	AYRAN			
BAL					
EKMEK(150 GR)	430 Kcal			EKMEK(150 GR)	430 Kcal
		EKMEK(150 GR)	430 Kcal		
TOPLAM KCAL	914 Kcal	TOPLAM KCAL	1195 Kcal	TOPLAM KCAL	1110 Kcal
SALI					
SİGARA BÖREĞİ	72 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	210 Kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	215 Kcal
ZEYTİN	120 Kcal	SALÇALI KÖFTE	245 Kcal	GEMİCİ USULÜ NOHUT YAHNİ	470 Kcal
BEYAZ PEYNİR	60 Kcal	BULGUR PİLAVI	265 Kcal	PIRINÇ PİLAVI	330 Kcal
TEREYAĞ	88 Kcal	YOĞURT		TURŞU	
BAL	72 Kcal				
EKMEK(150 GR)	430 Kcal			EKMEK(150 GR)	430 Kcal
		EKMEK(150 GR)	430 Kcal		
TOPLAM KCAL	842 Kcal	TOPLAM KCAL	1150 Kcal	TOPLAM KCAL	1445 Kcal
ÇARŞAMBA					
YUMURTA	120 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	180 Kcal	TARHANA ÇORBASI	215 Kcal
ZEYTİN	72 Kcal	TAVUK SOTE	240 Kcal	PATLICAN MUSAKKA KIYMALI	400 Kcal
KAŞAR	110 Kcal	SPAGETTİ	300 Kcal	PIRINÇ PİLAVI	265 Kcal
SÖĞÜŞ	100 Kcal	KARPUZ	110 Kcal	CACIK	
TEREYAĞ					
REÇEL					
EKMEK(150 GR)	380 Kcal			EKMEK(150 GR)	430 Kcal
		EKMEK(150 GR)	430 Kcal		
TOPLAM KCAL	882 Kcal	TOPLAM KCAL	1260 Kcal	TOPLAM KCAL	1310 Kcal
PERŞEMBE					
MENEMEN	190 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	210 Kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	215 Kcal
ZEYTİN	70 Kcal	KUZU HAŞLAMA	350 Kcal	PATATES YAHNİ	300 Kcal
BEYAZ PEYNİR	80 Kcal	PIRINÇ PİLAVI	335 Kcal	SEBZELİ BULGUR	265 Kcal
TEREYAĞ	80 Kcal	TATLI		YOĞURT	
BAL					
EKMEK(150 GR)	340 Kcal			EKMEK(150 GR)	430 Kcal
		EKMEK(150 GR)	430 Kcal		
TOPLAM KCAL	940 Kcal	TOPLAM KCAL	1325 Kcal	TOPLAM KCAL	1210 Kcal
CUMA					
YUMURTA	80 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI	215 Kcal	YAYLA ÇORBASI	210 Kcal
KAŞAR	70 Kcal	TAVUK BUT HAŞLAMA	310 Kcal	ARAP TAVA (KIYMALI)	410 Kcal
ZEYTİN	65 Kcal	PIRINÇ PİLAVI	265 Kcal	SOSLU MAKARNA	335 Kcal
LABNE	60 Kcal	KARPUZ		AYRAN	
TEREYAĞ	72 Kcal				
REÇEL					
EKMEK(150 GR)	430 Kcal			EKMEK(150 GR)	430 Kcal
		EKMEK(150 GR)	430 Kcal		
TOPLAM KCAL	777 Kcal	TOPLAM KCAL	1220 Kcal	TOPLAM KCAL	1385 Kcal
CUMARTESİ					
SİGARA BÖREĞİ	120 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	215 Kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	210 Kcal
SÖĞÜŞ	100 Kcal	ETLİ KURU FASULYE	260 Kcal	DOMATESLİ KARIŞIK KIZARTMA	320 Kcal
BEYAZ PEYNİR	72 Kcal	MEYHANE PİLAVI	265 Kcal	ETLİ MANTI	335 Kcal
TEREYAĞ	56 Kcal	TURŞU		KAVUN	
BAL	72 Kcal				
EKMEK(150 GR)	430 Kcal			EKMEK(150 GR)	430 Kcal
		EKMEK(150 GR)	430 Kcal		
TOPLAM KCAL	850 Kcal	TOPLAM KCAL	1170 Kcal	TOPLAM KCAL	1295 Kcal