



NEFES YEMEK CATERING

HAFTALIK MENÜ

KAHVALTI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ	
PAZARTESİ					
YUMURTA	155 Kcal	SEBZE KREMALI ÇORBA	180 Kcal	TARHANA ÇORBA	210 Kcal
ZEYTİN	72 Kcal	KIYMALI YAYLADAN TAZE FASULYE	300 Kcal	TAVUK(GÖĞÜSDEN) SOTE	470 Kcal
BEYAZ PEYNİR	120 Kcal	MAKARNA	265 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	
TEREYAĞ	65 Kcal	YOĞURT	20 Kcal	AYRAN	
BAL	72 Kcal				
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					
YUMURTA	72 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	210 Kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	215 Kcal
SÖĞÜŞ	120 Kcal	PAPAZ YAHNİ ETLİ	245 Kcal	KURUFASULYE	470 Kcal
BEYAZ PEYNİR	60 Kcal	BULGUR PİLAVI	265 Kcal	PİRİNÇ 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	MERCİMEK ÇORBA	180 Kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	215 Kcal
SALAM	72 Kcal	ÇİFLİK KÖFTE	240 Kcal	LAHANA SARMASI	400 Kcal
KAŞAR	110 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	300 Kcal	ERİŞTE KAVURMA	265 Kcal
ZEYTİN	100 Kcal	CACIK	110 Kcal	YOĞURT	
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	YAYLA ÇORBASI	210 Kcal	TARHANA ÇORBASI	215 Kcal
KAŞAR	70 Kcal	TAVUK FAİTA	350 Kcal	PATATES YAHNİ	300 Kcal
ZEYTİN	80 Kcal	SPAGETTİ	335 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	265 Kcal
TEREYAĞ	80 Kcal	SALATA		CACIK	
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	MERCİMEK ÇORBASI	215 Kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	210 Kcal
SÖĞÜŞ	70 Kcal	KIYMALI KİPRİT TAVA	310 Kcal	SALÇALI KÖFTE	410 Kcal
BEYAZ PEYNİR	65 Kcal	YOĞURLU MAKARNA	265 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	335 Kcal
TEREYAĞ	60 Kcal	COLA		TATLI	
REÇEL	72 Kcal				
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					
SİĞARA BÖREĞİ	120 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI	215 Kcal	MANTAR ÇORBASI	210 Kcal
SÖĞÜŞ	100 Kcal	SEBZELİ TAVUK YAHNİ	260 Kcal	ETLİ NOHUT	320 Kcal
KAŞAR	72 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	265 Kcal	BULGUR PİLAVI	335 Kcal
TEREYAĞ	56 Kcal	TATLI		TURŞU	
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