

ensar vakfı		ENSAR VAKFI 2019-2020 HAFTALIK MENÜ 6 OCAK - 10 OCAK HAFTASI			ensar vakfı	
06.01.2020 / PAZARTESİ	07.01.2020/ SALI	08.01.2020 / ÇARŞAMBA	09.01.2020 / PERŞEMBE	10.01.2020 / CUMA		
NOHUT YEMEĞİ(ETSİZ)	ORMAN KEBABI	MERCİMEK CORBASI	TAZE FASULYE (ETLİ)	YOĐURT CORBASI		
PİRİNÇ PİLAVI	ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	TAVUK BAGET+ELMA D.PATATES	SOSLU MAKARNA	PATLICAN OTURTMA		
TURŞU	AYRAN	YOĐURLU MAKARNA SALATASI	AŞURE	KISIR		
575 KCAL	625 KCAL	530 KCAL	610 KCAL	480 KCAL		

NOT : MALZEME TEDARİĞİ VE SEBZE-MEYVE HÂL DURUMUNA GÖRE MENÜDE DEĞİŞİKLİK YAPILABİLİR.
KALORI DEĐERLERİ HER ÜRÜN GRUBUNDA ORTALAMA OLARAK HESAPLANIR.

- Nohut Yemeđi (un) **Gluten içerir.**
Pirinç Pilavı (tereyağı) **Süt Ve Süt Ürünleri içerir.**
Orman Kebabı (un) **Gluten içerir.**
Arpa Şehriye Pilavı (tereyağı) **Süt Ve Süt Ürünleri içerir.**
Ayran (yođurt) **Süt Ve Süt Ürünleri içerir.**
Mercimek Çorbası (un) **Gluten içerir.**
Tavuk Baget+ Elma Dilimi Patates (un) **Gluten içerir.**
Yođurtlu Makarna Salatası (yođurt, makarna) **Gluten, Süt ve Süt Ürünleri içerir.**
Yođurt Çorbası (un, yođurt) **Gluten, Süt ve Süt Ürünleri içerir.**
Patlıcan Oturtma (un) **Gluten içerir.**
Kısır (bulgur) **Gluten içerir.**
Etlı Taze Fasulye (un) **Gluten içerir.**
Soslu Makarna (makarna) **Gluten içerir.**
Aşure (nişasta, buğday) **Gluten içerir.**
Ezogelin Çorbası (un) **Gluten içerir.**

DİYETİSYEN
NALAN GÜZEL