

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2023-31.03.2023 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	OGLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
<u>01.03.2023 CARŞAMBA</u>	Domates çorba	153		
	Lahana oğraten(Lahana graten)	231		
	Rulo börek	411		
	Meyve suyu	96		
		891		
<u>02.03.2023 PERSEMBE</u>	Mantar çorba	141		
	Hindi sote (bezelye yemeği)	441		
	Bulgur pilavı	377		
	Meyve	90		
		1049		
<u>03.03.2023 CUMA</u>	Alaca çorba	138		
	Fırın uskumru (yeşillik) (pirinç pilavı)	337		
	Z.Y. Barbunya pilaki	332		
	Irmik helva	408		
		1215		
<u>06.03.2023 PAZARTESİ</u>	Şehriye çorba	173	Şehriye çorba	173
	Kekikli fırın baget (kabak kalye yem.)	362	Kuru fasulye	324
	Bulgur pilavı	377	Tavuklu pirinç pilavı (pirinç pilavı)	485
	Kase yoğurt	124	Turşu	13
		1036		995
<u>07.03.2023 SALI</u>	Yayla çorba	123	Yayla çorba	123
	Kıymalı fırın patates (patates yemeği)	300	Hindi şehriyeli güveç (patates yemeği)	538
	Mevsim salata	83	Mevsim salata	83
	Kakaolu puding	246	Kakaolu puding	246
		752		990
<u>08.03.2023 CARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	152	Ezogelin çorba	152
	Terbiyeli köfte(soslu makarna)	417	Etlilü türlü (tülrlü)	208
	Z.Y. Taze fasulye	159	Rulo börek	411
	Meyve	90	Meyve suyu	96
		818		867
<u>09.03.2023 PERSEMBE</u>	Sebze çorba	158	Sebze çorba	158
	Etlilü nohut (nohut eyemeđi)	349	Mantarlı piliç sote (nohut yemeği)	387
	Şehriyeli pirinç pilavı	469	Bulgur pilavı	377
	Ayran	65	Meyve	90
		1041		1012
<u>10.03.2023 CUMA</u>	Saray çorba	141	Saray çorba	141
	Hindi çoban kavurma (pırasa yemeği)	359	Izmir köfte (pırasa yemeği)	385
	Soslu makarna	325	Soslu makarna	325
	Kemalpaşa tatlısı	368	Kase yoğurt	124
		1193		975
<u>13.03.2023 PAZARTESİ</u>	Yarma çorba	137	Yarma çorba	137
	Kıymalı bezelye (bezelye yemeği)	248	Salçalı fırın baget (bezelye yemeği)	390
	Rulo börek	411	Pirinç pilavı	466
	Meyve	111	Meyve	111
		907		1104
<u>14.03.2023 SALI</u>	Domates çorba	153	Domates çorba	153
	Mantar soslu kır köftesi (tülrlü)	390	Mantarlı hindi sote (tülrlü)	394
	Şehriye pilavı	333	Şehriye pilavı	333
	Kase yoğurt	124	Kase yoğurt	124
		1000		1004
<u>15.03.2023 CARŞAMBA</u>	Tavuk çorbası	156	Tavuk çorbası	156
	Kuru fasulye	324	Akdeniz köfte (kabak kalye)	403
	Buhara pilavı (pirinç pilavı)	462	Börölce salatası	235
	Turşu	13	Ayran	65
		955		859
<u>16.03.2023 PERSEMBE</u>	Tarhana çorba	102	Tarhana çorba	102
	Piliç orman kebab (taze fasulye yem.)	380	Lahana graten	231
	Bulgur pilavı	377	Kıymalı makarna (soslu makarna)	346
	Ayran	65	Puding	242
		924		921
<u>17.03.2023 CUMA</u>	Mercimek çorba	164	Mercimek çorba	164
	Fırın uskumru (yeşillik) (Patates yemeği)	337	Fırın uskumru (yeşillik)(patates yemeği)	337
	Patates salatası (mevsim salata)	148	Patates salatası (mevsim salata)	148
	Tahin helva	310	Tahin helva	310
		959		959

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2023-31.03.2023 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	OGLE YEMEĞİ	Kalori	AKSAM YEMEĞİ	Kalori
<u>20.03.2023 PAZARTESİ</u>	Şehriye çorba	173	Şehriye çorba	173
	Hindi orman kebab (ıspanak yemeği)	403	Hindi orman kebab (ıspanak yemeği)	403
	Pirinç pilavı	466	Fırın makarna	340
	Kase yoğurt	124	Kemalpaşa tatlısı	368
		1166		1284
<u>21.03.2023 SALI</u>	Ezogelin çorba	152	Ezogelin çorba	152
	Etlı taze fasulye (t. Fasulye yemeği)	179	Sebzeli piliç (t. fasulye yemeği)	324
	Rulo börek	411	Şehriye pilavı	333
	Meyve suyu	96	Ayran	65
		838		874
<u>22.03.2023 CARŞAMBA</u>	Yayla çorba	123	Yayla çorba	123
	Izmir köfte (sebze graten)	385	Etlı patates(patates yemeği)	256
	Peynirli makarna	368	Havuç salata	93
	Meyve	90	Supangle	243
		966		715
<u>23.03.2023 PERSEMBE</u>	Mantar çorba	141	Mantar çorba	141
	Nohut	336	Fırın köfte (pirasa yemeği)	385
	Tavuklu pirinç pilavı (pirinç pilavı)	485	Bulgur pilavı	377
	Ayran	65	Meyve	90
		1027		993
<u>24.03.2023 CUMA</u>	Saray çorba	141	Saray çorba	141
	Piliç kızartma (türü)	390	Etlı kuru fasulye (kuru fasulye yemeği)	337
	Bulgur pilavı	377	Pirinç pilavı	466
	Puding	246	Ayran	65
		1154		1009
<u>27.03.2023 PAZARTESİ</u>	Mercimek çorba	164	Mercimek çorba	164
	Kıymalı bezelye (bezelye yemeği)	248	Hindi Ankara tava (bezelye yemeği)	504
	Soslu makarna	325	Kırmızı lahana- havuç salata	79
	Ayran	65	Tahin helva	310
		802		1057
<u>28.03.2023 SALI</u>	Domates çorba	153	Domates çorba	153
	Piliç baget haşlama (patlıcan musakka)	346	Kıymalı kabak kalye (kabak kalye)	202
	Bulgur pilavı	377	Rulo börek	411
	Tahin helva	310	Kase yoğurt	124
		1186		890
<u>29.03.2023 CARŞAMBA</u>	Tavuk çorbası	156	Tavuk çorbası	156
	Etlı kuru fasulye (kuru fasulye yemeği)	337	Tepsi köfte (kuru fasulye yemeği)	385
	Şehriyeli pirinç pilavı	469	Bulgur pilavı	377
	Kase yoğurt	124	Meyve	90
		1086		1008
<u>30.03.2023 PERSEMBE</u>	Tarhana çorba	102	Tarhana çorba	102
	Hindi Elbasan tava (patates yemeği)	438	Etlı nohut (nohut yemeği)	349
	Z.Y. Havuç tarator	184	Pirinç pilavı	466
	Meyve	111	Ayran	65
		835		982
<u>31.03.2023 CUMA</u>	Yarma çorba	137	Yarma çorba	137
	Etlı türlü (türü)	208	Piliç çoban kavurma (türü)	369
	Fırın makarna	340	Soslu makarna	325
	Puding	242	Puding	242
		927		1073

Hüseyin AYHAN
Şef V.

Şerafettin ŞAŞMAZ
Aşçıbaşı

Eda AKYILDIZ
Kafeterya Müdür V.

Mustafa ÖZCAN
Bilgisayar İşletmeni

Uğur UYANIK
Aşçı