

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.11.2021-30.11.2021 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>1.11.2021 PAZARTESİ</u>	Yayla çorba	0,47	123
	Kıymalı konserve bezelye (bezelye)	3,23	248
	Soslu makarna	0,36	270
	Tulumba tatlısı	1,64	254
		<b>5,70</b>	<b>895</b>
<u>02.11.2021 SALI</u>	Piliç fırın baget (taze fasulye)	4,45	362
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Ayran	1,03	65
	Meyve	1,46	109
		<b>7,26</b>	<b>869</b>
<u>03.11.2021 ÇARŞAMBA</u>	Kıymalı barbunya (barbunya)	3,08	347
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Turşu	1,12	13
	Puding	2,24	242
		<b>7,14</b>	<b>1068</b>
<u>04.11.2021 PERŞEMBE</u>	Tepsi köfte (patates)	7,33	385
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Kase yoğurt	2,00	124
	Meyve	1,46	109
		<b>11,31</b>	<b>995</b>
<u>05.11.2021 CUMA</u>	Mercimek çorba	0,18	164
	Kıymalı kapuska (kapuska)	2,86	159
	Peynirli makarna	0,95	313
	Komposto	0,81	191
		<b>4,80</b>	<b>827</b>
<u>08.11.2021 PAZARTESİ</u>	Tavuk döner (bezelye)	5,47	305
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Ayran	1,03	65
	Meyve	1,46	109
		<b>8,66</b>	<b>945</b>
<u>09.11.2021 SALI</u>	Domates çorba	0,38	153
	Konserve türlü	1,13	143
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	2,46	291
	Sütlü tatlı	2,81	300
		<b>6,78</b>	<b>887</b>
<u>10.11.2021 ÇARŞAMBA</u>	Rosto köfte (taze fasulye)	7,33	385
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Kase yoğurt	2,00	124
	Meyve	1,46	109
		<b>11,31</b>	<b>995</b>
<u>11.11.2021 PERŞEMBE</u>	Etlı nohut (nohut)	2,66	349
	Şehriyeli pirinç pilavı	0,66	469
	Turşu	1,12	13
	Tulumba tatlısı	1,64	254
		<b>6,08</b>	<b>1085</b>
<u>12.11.2021 CUMA</u>	Ezogelin çorba	0,30	152
	Fırın balık (patates) (soslu makarna)	10,35	403
	Kuru fasulye pilaki	1,07	318
	Tahin helva	1,78	310
		<b>13,50</b>	<b>1183</b>
<u>15.11.2021 PAZARTESİ</u>	Tarhana çorba	0,66	102
	Kıymalı konserve taze fasulye (taze fasulye)	3,21	179
	Soslu makarna	0,36	270
	Tel kadayıf	3,79	470
		<b>8,02</b>	<b>1021</b>
<u>16.11.2021 SALI</u>	Tepsi köfte (türlü)	7,33	385
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Ayran	1,03	65
	Meyve	1,46	109
		<b>10,52</b>	<b>1025</b>
<u>17.11.2021 ÇARŞAMBA</u>	Mercimek çorba	0,18	164
	Etlı sebze yemeği (sebze yemeği)	3,06	233
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Komposto	0,81	191
		<b>4,57</b>	<b>965</b>

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.11.2021-30.11.2021 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABLDOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>18.11.2021 PERŞEMBE</u>	Domates çorba	0,38	153
	Piliç roti (kapuska)	3,87	412
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Puding	2,24	242
		<b>6,81</b>	<b>1140</b>
<u>19.11.2021 CUMA</u>	Sebze çorba	0,76	156
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	2,83	337
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	2,00	124
	<b>6,29</b>	<b>1083</b>	
<u>22.11.2021 PAZARTESİ</u>	Rosto köfte (taze fasulye)	7,33	385
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Ayran	1,03	65
	Meyve	1,46	109
	<b>10,34</b>	<b>936</b>	
<u>23.11.2021 SALI</u>	Tarhana çorba	0,66	102
	Kıymalı konserve bezelye (bezelye)	3,23	248
	Soslu makarna	0,36	270
	Tulumba tatlısı	1,64	254
	<b>5,89</b>	<b>874</b>	
<u>24.11.2021 ÇARŞAMBA</u>	Mercimek çorba	0,18	164
	Piliç şinitzel (pirinç pilavı garn.) (barbunya)	3,79	438
	Kase yoğurt	2,00	124
	Meyve	1,46	109
	<b>7,43</b>	<b>835</b>	
<u>25.11.2021 PERŞEMBE</u>	Yayla çorba	0,47	123
	Kapuska	0,70	146
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	2,46	291
	Sütlü tatlı	2,81	300
	<b>6,44</b>	<b>860</b>	
<u>26.11.2021 CUMA</u>	Ezogelin çorba	0,30	152
	Fırın balık (yeşillik garn.) (patates)	10,24	350
	Tahin helva	1,78	310
	Meyve suyu	1,44	96
	<b>13,76</b>	<b>908</b>	
<u>29.11.2021 PAZARTESİ</u>	Saray çorba	0,34	141
	Etlı nohut (nohut)	2,66	349
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Turşu	1,12	13
	<b>4,82</b>	<b>969</b>	
<u>30.11.2021 SALI</u>	Domates çorba	0,38	153
	Piliç fırın baget (türlü)	4,45	362
	Soslu makarna	0,36	270
	Ayran	1,03	65
	<b>6,22</b>	<b>850</b>	

**Not:**

- Maliyetlere ekmek fiyatları dahil değildir. 2 adet 40 gr'lık ekmeğin maliyeti 0,65 TL'dir.
- Ortalama tek kullanımlık malzeme maliyeti 2,48 TL'dir.
- Zorunlu sebeplerden dolayı yemek planında değişiklik yapılabilecektir.

BİR AYLIK ORTALAMA MALİYET:

7,89

0,65 (2 adet ekmek)

2,48 ( tek kullanımlık malzeme)

11,02 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

964

224 (2 adet ekmek)

1188 kalori

M. Fatih ŞAHİN  
Kafeterya Müdürü V.

Eda AKYILDIZ  
Diyetisyen

Ataattin ZENGİN  
Ambar Sorumlusu

Esra KOYUNOĞLU  
Diyetisyen

Uğur UYANIK  
Aşçı