

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.01.2023-31.01.2023 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ	
		Kalori		Kalori
02.01.2023 PAZARTESİ	Ezogelin çorba	152	Ezogelin çorba	152
	Kıymalı karnabahar (karnabahar y.)	179	Hindi sote (karnabahar yemeği)	441
	Soslu makarna	325	Şehriye pilavı	333
	Kase yoğurt	124	Kase yoğurt	124
		780		1050
03.01.2023 SALI	Şehriye çorba	173	Şehriye çorba	173
	Kır köftesi (bulgur pilavı)	389	Kıymalı bezelye (bezelye yemeği)	248
	Z.Y.havuç tarator	184	Bulgur pilavı	377
	Meyve	111	Keşkül	418
		857		1216
04.01.2023 ÇARŞAMBA	Saray çorba	141	Saray çorba	141
	Etlı nohut (nohut yemeği)	354	Rosto köfte (nohut yemeği)	385
	Pirinç pilavı	466	Sebzeli makarna	330
	Ayran	65	Meyve	111
		1026		967
05.01.2023 PERŞEMBE	Mantar çorba	141	Mantar çorba	141
	Salçalı fırın baget (bezelye yemeği)	390	Kuru fasulye yemeği	329
	Şehriye pilavı	333	Buhara pilavı / Pirinç pilavı	462
	Meyve suyu	96	Ayran	65
		960		997
06.01.2023 CUMA	Yayla çorba	123	Yayla çorba	123
	Etlı türlü (t türlü)	208	Piliç şinitzel	426
	Bulgur pilavı	377	Bulgur pilavı	377
	Tulumba tatlısı	254	Tulumba tatlısı	254
		962		1180
09.01.2023 PAZARTESİ	Domates çorba	153	Domates çorba	153
	Piliç orman kebab (ıspanak yemeği)	380	Kıymalı y.mercimek (y.mercimek)	337
	Bulgur pilavı	377	Pirinç pilavı	466
	Kase yoğurt	124	Kase yoğurt	124
		1034		1080
10.01.2023 SALI	Pirinç çorba	170	Pirinç çorba	170
	Kıy.t.fasulye (t.fasulye yemeği)	179	Piliç grill (t.fasulye yemeği)	367
	Peynirli rulo börek	411	Bulgur pilavı	377
	Meyve	111	Ayran	65
		871		979
11.01.2023 ÇARŞAMBA	Alaca çorba	138	Alaca çorba	138
	Tepsi köfte (kapuska)	385	Kapuska yemeği	146
	Soslu makarna	335	Kıymalı makarna (soslu makarna)	376
	Puding	242	Puding	242
		1100		902
12.01.2023 PERŞEMBE	Yarma çorba	137	Yarma çorba	137
	Hindi çoban kavurma (bezelye y.)	359	Kır köftesi (bulgur pilavı)	389
	Zerdeçallı pirinç pilavı	466	Z.Y. Pırasa	188
	Ayran	65	Meyve	111
		1027		825
13.01.2023 CUMA	Ezogelin çorba	152	Ezogelin çorba	152
	Fırın balık (yeşillik) (pirinç pilavı)	350	Fırın balık (yeşillik) (pirinç pilavı)	350
	Z.Y. Barbunya pilaki	332	Z.Y. Barbunya pilaki	332
	Tahin helva	310	Tahin helva	310
		1144		1144
16.01.2023 PAZARTESİ	Mercimek çorba	164	Mercimek çorba	164
	Kıymalı bezelye (bezelye yemeği)	248	Kekikli fırın baget (bezelye yemeği)	367
	Soslu makarna	335	Soslu makarna	335
	Ayran	65	Krem şokola	375
		812		1241
17.01.2023 SALI	Tarhana çorba	102	Tarhana çorba	102
	Rosto köfte (karnabahar yemeği)	385	Kıymalı ıspanak (ıspanak yemeği)	195
	Şehriye pilavı	333	Şehriye pilavı	333
	Meyve	111	Kase yoğurt	124
		931		754
18.01.2023 ÇARŞAMBA	Sebze çorba	156	Sebze çorba	156
	Etlı kuru fasulye (k.fasulye yemeği)	342	Hindi oman kebab (k.fas.yemeği)	425
	Pirinç pilavı	466	Bulgur pilavı	377
	Kase yoğurt	124	Meyve	111
		1088		1069

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.01.2023-31.01.2023 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ	
		Kalori		Kalori
19.01.2023 PERŞEMBE	Kafkas çorba	94	Kafkas çorba	94
	Mantarlı piliç sote (kapuska yemeği)	387	Kıy. yeşil mercimek (y. mercimek)	337
	Bulgur pilavı	377	Pirinç pilavı	466
	Meyve suyu	96	Ayran	65
		954		962
20.01.2023 CUMA	Toyga çorba	139	Toyga çorba	139
	Pırasa yemeği	189	Kış türlüşü	201
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	376	Kıymalı makarna (soslu makarna)	376
	Profiterol	200	Profiterol	200
		904		916
23.01.2023 PAZARTESİ	Domates çorba			153
	Rosto köfte (ıspanak yemeği)			385
	Bulgur pilavı			377
	Kase yoğurt			124
				1039
24.01.2023 SALI	Yayla çorba			123
	Etlı türlü (t türlü)			208
	Şehriye pilavı			333
	Puding			242
				906
25.01.2023 ÇARŞAMBA	Mantar çorba			141
	Fırın baget (bezelye yemeği)			362
	Pirinç pilavı			466
	Ayran			65
				1034
26.01.2023 PERŞEMBE	Alaca çorba			138
	Kıymalı kapuska (kapuska yemeği)			159
	Soslu makarna			325
	Meyve			111
				733
27.01.2023 CUMA	Şehriye çorba			173
	Hindi ankara tava (patates yemeği)			504
	Aysberg salata			79
	İrmik helva			408
				1164
30.01.2023 PAZARTESİ	Saray çorba			141
	Kıymalı y.mercimek (y.mercimek yemeği)			337
	Pirinç pilavı			466
	Ayran			65
				1009
31.01.2023 SALI	Ezogelin çorba			152
	Macar gulaş (ıspanak yemeği)			426
	Szegedi Agi (lahanalı makarna)			325
	Meyve			111
				1014

E. Akıldız

Eda AKYILDIZ
Kafeterya Müdür V.

E. K. K. Oğlu
Esra KÖTÜNÖĞLU
Diyetisyen

Şerafettin ŞAŞMAZ
Aşçıbaşı

H. Ayhan
Hüseyin AYHAN
Şef V.

Uğur UYANIK
Aşçı