

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.12.2022-30.12.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ		
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ Kalori	
<u>1.12.2022 PERŞEMBE</u>	Domates çorba	153
	Tepsi köfte (bulgur pilavı)	385
	Z.Y.pırasa	188
	Kase yoğurt	124
	<b>850</b>	
<u>2.12.2022 CUMA</u>	Mercimek çorba	164
	Mantarlı tavuk çoban kavurma (kapuska yemeği)	359
	Peynirli makarna	368
	Puding	242
	<b>1133</b>	
<u>5.12.2022 PAZARTESİ</u>	Tarhana çorba	102
	Kıymalı ıspanak (ıspanak yemeği)	257
	Soslu makarna	325
	Kase yoğurt	124
	<b>808</b>	
<u>6.12.2022 SALI</u>	Yayla çorba	123
	Hindi sebzeli kebab (sebze yemeği)	410
	Bulgur pilavı	377
	Meyve suyu	96
	<b>1006</b>	
<u>7.12.2022 ÇARŞAMBA</u>	Özbek çorba	233
	Taze fasulye	176
	Özbek pilavı (pirinç pilavı)	467
	Meyve	90
	<b>966</b>	
<u>8.12.2022 PERŞEMBE</u>	Saray çorba	141
	Et döner-pirinç pilavı (babunya yemeği)	385
	Ayran	65
	Profiterol	350
	<b>941</b>	
<u>9.12.2022 CUMA</u>	Ezogelin çorba	152
	Fırın uskumru (patates yemeği)	390
	Mevsim salata	76
	Tulumba tatlısı	254
	<b>872</b>	
<u>12.12.2022 PAZARTESİ</u>	Mercimek çorba	164
	Piliç grill (türlü)	367
	Şehriye pilavı	333
	Meyve	90
	<b>954</b>	
<u>13.12.2022 SALI</u>	Maraş çorba	151
	Kıymalı karnabahar (karnabahar yemeği)	179
	Peynirli makarna	368
	Ayran	65
	<b>763</b>	
<u>14.12.2022 ÇARŞAMBA</u>	Eriştelı yeşil mercimek çorba	195
	Kır köftesi (pirinç pilavı)	427
	Z.Y.tepsi kabağı	189
	Kase yoğurt	124
	<b>935</b>	
<u>15.12.2022 PERŞEMBE</u>	Yayla çorba	123
	Hindi sote (bezelye yemeği)	394
	Bulgur pilavı	377
	Krem şokola	375
	<b>1269</b>	
<u>16.12.2022 CUMA</u>	Sebze çorba	156
	Dana haşlama (kuru fasulye yemeği)	337
	Pirinç pilavı	466
	Meyve	90
	<b>1049</b>	
<u>19.12.2022 PAZARTESİ</u>	Ezogelin çorba	152
	Tepsi köfte (kapuska yemeği)	385
	Soslu makarna	325
	Kase yoğurt	124
	<b>986</b>	

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.12.2022-30.12.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ	
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ Kalori
20.12.2022 SALI	Düğün çorba 173
	Etlı nohut (nohut yemeği) 349
	Pirinç pilavı 466
	Turşu 13
	<b>1001</b>
21.12.2022 ÇARŞAMBA	Toyga çorba 138
	Hindi çoban kavurma (sebze yemeği) 406
	Şehriye pilavı 333
	Meyve 90
	<b>967</b>
22.12.2022 PERŞEMBE	Domates çorba 153
	Kıymalı yumurta (pırasa yemeği) 281
	Sebzeli makarna 330
	Ayran 65
	<b>829</b>
23.12.2022 CUMA	Bezelye çorba 149
	Piliç sote (yeşil mercimek yemeği) 396
	Bulgur pilavı 377
	Puding 242
	<b>1164</b>
26.12.2022 PAZARTESİ	Tarhana çorba 102
	Elbasan tava (soslu makarna) 543
	Z.Y.mantar pilaki 130
	Ayran 65
	<b>840</b>
27.12.2022 SALI	Maraş çorba 151
	Fırın baget (karnabahar yemeği) 390
	Bulgur pilavı 377
	Meyve 90
	<b>1008</b>
28.12.2022 ÇARŞAMBA	Mercimek çorba 164
	Hindi ankara tava (sebze graten) 504
	Mevsim salata 76
	Kemalpaşa tatlısı 93
	<b>837</b>
29.12.2022 PERŞEMBE	Yarma çorba 137
	Barbunya yemeği 347
	Tavuklu pirinç pilavı (pirinç pilavı) 466
	Turşu 13
	<b>963</b>
30.12.2022 CUMA	Sebze çorba 156
	Rosto köfte (ıspanak yemeği) 385
	Şehriye pilavı 333
	Kase yoğurt 123
	<b>997</b>

**Not:**

- Maliyetlere ekmeğ fiyatları dahil değildir. 2 adet 50 gr'lık ekmeğin maliyeti 1,62 TL'dir.
- Zorunlu sebeplerden dolayı yemek planında değişiklik yapılabilecektir.

Esra KOYLUCUĞLU  
Diyetisyen

Şerafettin ŞAŞMAZ  
Aşçıbaşı

Eda AKYILDIZ  
Kafeterya Müdür V.

Hüseyin AYHAN  
Bilgisayar İşletmeni

Uğur Uyanık  
Aşçı