

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.09.2022-30.09.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABLİDOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
01.09.2022 PERŞEMBE	Mantar çorba	0,94	141
	Rosto köfte (taze fasulye)	15,92	385
	Sebzeli makarna	0,58	275
	Mevsim salata	1,27	76
		18,71	877
02.09.2022 CUMA	Domates çorba	0,60	153
	Kıymalı ıspanak (ıspanak)	7,26	212
	Patatesli rulo börek	5,32	389
	Kase yoğurt	4,55	124
		17,73	878
05.09.2022 PAZARTESİ	Yayla çorba	0,96	123
	Piliç grill (türlü)	9,65	367
	Bulgur pilavı	0,87	377
	Meyve	3,03	72
		14,51	939
06.09.2022 SALI	Sebze çorba	1,28	156
	Kıymalı biber dolma (biber dolma)	7,28	179
	Soslu makarna	0,36	270
	Kase yoğurt	4,55	124
		13,47	729
07.09.2022 ÇARŞAMBA	Tarhana çorba	0,75	102
	Hindi şehriyeli güveç (sebze oğraten)	16,24	593
	Aysberg salata	1,09	79
	Revani	1,19	299
		19,27	1073
08.09.2022 PERŞEMBE	Saray çorba	0,64	141
	Kıymalı patlıcan musakka (patlıcan musakka)	7,18	267
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Ayran	2,53	65
		11,05	939
09.09.2022 CUMA	Ezogelin çorba	0,61	152
	Mantar soslu kır köftesi (patates)	16,91	389
	Z.Y.Havuç tarator	2,80	168
	Meyve	3,03	72
		23,35	781
12.09.2022 PAZARTESİ	Şehriye çorba	0,60	173
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	5,67	338
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Cacık	3,38	117
		10,35	1094
13.09.2022 SALI	Sebze çorba	1,28	156
	Piliç sote (bezelye)	11,49	396
	Bulgur pilavı	0,87	377
	Meyve suyu	2,60	96
		16,24	1025
14.09.2022 ÇARŞAMBA	Mercimek çorba	0,71	164
	Kıymalı kabak kalye (kabak kalye)	6,16	202
	Soslu makarna	0,36	270
	Kase yoğurt	4,55	124
		11,78	760
15.09.2022 PERŞEMBE	Domates çorba	0,60	153
	Fırın köfte (pirinç pilavı)	15,92	385
	Şakşuka	1,69	192
	Meyve	3,03	72
		21,24	802
18.09.2022 CUMA	Yarma çorba	0,97	137
	Etlı taze türlü (türlü)	6,83	201
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Keşkül	4,65	418
		12,77	1089
19.09.2022 PAZARTESİ	Domates çorba	0,60	153
	Kıymalı bezelye (bezelye)	6,74	248
	Peynirli rulo börek	5,32	411
	Kuru kayısı hoşafı	3,78	181
		16,44	993

gk

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.09.2022-30.09.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABLDOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>20.09.2022 SALI</u>	Ezogelin çorba	0,61	152
	Akdeniz köfte (taze fasulye)	15,91	403
	Soslu makarna	0,36	270
	Ayran	2,53	65
		19,41	890
<u>21.09.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yayla çorba	0,96	123
	Kıymalı fırın patates (patates)	6,72	300
	Mevsim salata	1,27	76
	Aşure	2,22	336
		11,17	835
<u>22.09.2022 PERSEMBE</u>	Tarhana çorba	0,75	102
	Piliç baget haşlama (patlıcan musakka)	10,61	346
	Bulgur pilavı	0,87	377
	Meyve	3,03	72
		15,26	897
<u>23.09.2022 CUMA</u>	Mantar çorba	0,94	141
	Etlili nohut (nohut)	6,36	349
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	4,55	124
		12,55	1080
<u>26.09.2022 PAZARTESİ</u>	Sebze çorba	1,28	156
	Hindi çoban kavurma (ıspanak)	16,78	406
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Meyve suyu	2,60	96
		20,98	991
<u>27.09.2022 SALI</u>	Mercimek çorba	0,71	164
	Kıymalı kabak dolma (kabak dolma)	7,41	190
	Soslu makarna	0,36	270
	Kase yoğurt	4,55	124
		13,03	748
<u>28.09.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yarma çorba	0,97	137
	Fırın köfte (pirinç pilavı)	15,92	385
	Z.Y.Barbunya pilaki	1,42	332
	Meyve	3,03	72
		21,34	926
<u>29.09.2022 PERSEMBE</u>	Şehriye çorba	0,60	173
	Kıymalı taze fasulye (taze fasulye)	7,25	193
	Bulgur pilavı	0,87	377
	Puding	5,05	242
		13,77	985
<u>30.09.2022 CUMA</u>	Domates çorba	0,60	153
	Piliç kızartma (yeşil mercimek)	9,74	390
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Ayran	2,53	65
		13,57	1074

Not:

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

BİR AYLIK ORTALAMA MALİYET:

15,82
1,62 (2 adet ekmeğin)
17,44 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

928
224 (2 adet ekmeğin)
1152 kalori


Erdoğan ÇAĞLAR
Kafeterya Müdürü V.


Esra KOYUNOĞLU
Diyetisyen


Nuri MARAŞLI
Bilgisayar İşletmeni


Hakan AYDOĞAN
Aşçı