

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.06.2022-30.06.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>01.06.2022 ÇARŞAMBA</u>	Şehriye çorba Etlı nohut (nohut) Pirinç pilavı Ayrarı	0,50 5,52 1,23 1,87 9,12	173 349 466 65 1053
<u>02.06.2022 PERSEMBE</u>	Bezelye çorba Hındı sote (ıspanak) Bulğur pilavı Meyve	0,65 8,70 0,85 1,41 11,61	149 441 377 111 1078
<u>03.06.2022 CUMA</u>	Domates çorba Taze yaz türlü sü Kıymalı makarna (soslu makarna) Tahin helva	0,54 1,42 4,47 5,56 11,99	153 188 291 310 942
<u>06.06.2022 PAZARTESİ</u>	Sebzeye çorba Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye) Pirinç pilavı Ayrarı	1,03 5,58 1,23 1,87 9,71	156 337 466 65 1024
<u>07.06.2022 SALI</u>	Ezogelin çorba Kıymalı karnabahar (karnabahar) Börek Kokteyl hoşaf	0,64 8,49 5,34 3,23 17,70	152 179 411 215 957
<u>08.06.2022 ÇARŞAMBA</u>	Pirinç çorba Kır köftesi (sebzeye graten) Yoğurtlu havuç tarator Meyve	0,48 13,74 2,04 1,41 17,67	170 389 184 111 854
<u>09.06.2022 PERSEMBE</u>	Yayla çorba Çoban kavurma (bezelye) Soslu makarna Keşkül	0,86 8,51 0,36 3,36 13,09	123 406 270 418 1217
<u>10.06.2022 CUMA</u>	Tarhana çorba Kıymalı patlıcan musakka (patlıcan musakka) Bulğur pilavı Kase yoğurt	1,10 5,96 0,85 3,54 11,45	102 267 377 124 870
<u>13.06.2022 PAZARTESİ</u>	Saray çorba Etlı nohut (nohut) Pirinç pilavı Ayrarı	0,52 5,52 1,23 1,87 9,14	141 349 466 65 1021
<u>14.06.2022 SALI</u>	Domates çorba Piliç haşlama (türlü) Bulğur pilavı Meyve	0,54 8,15 0,85 1,41 10,95	153 346 377 111 987
<u>15.06.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yarma çorba Kıymalı kabak musakka (kabak musakka) Soslu makarna Revani	0,94 5,51 0,36 1,25 8,06	137 254 270 299 960
<u>16.06.2022 PERSEMBE</u>	Maydanoz çorba Elbasan tava (pirinç pilavı) Z.Y. Barbunya pilaki Kase yoğurt	1,03 10,12 1,15 3,54 15,84	156 493 332 124 1105
<u>17.06.2022 CUMA</u>	Mercimek çorba Kıymalı taze fasulye (taze fasulye) Naneli bulğur pilavı Meyve	0,73 10,18 0,91 1,41 13,23	164 193 367 111 835

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.06.2022-30.06.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
20.06.2022 PAZARTESİ	Tarhana çorba	1,10	102
	Ispanak	2,51	182
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	4,47	291
	Kase yoğurt	3,54	124
		11,62	699
21.06.2022 SALI	Yayla çorba	0,86	123
	Rosto köfte (karnabahar)	14,50	407
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Meyve	1,41	111
	17,62	1018	
22.06.2022 ÇARŞAMBA	Sebze çorba	1,03	156
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	5,58	337
	Pirinç pilavı	1,23	466
	Ayran	1,87	65
	9,71	1024	
23.06.2022 PERŞEMBE	Ezogelin çorba	0,64	152
	Orman kebab (bezelye)	8,34	425
	Soslu makarna	0,36	270
	Krem şokola	3,84	375
	13,18	1222	
24.06.2022 CUMA	Alaca çorba	0,78	138
	Kıymalı kabak kalye (kabak kalye)	5,58	202
	Börek	5,34	411
	Kase yoğurt	3,54	124
	15,24	875	
27.06.2022 PAZARTESİ	Saray çorba	0,52	141
	Etili nohut (nohut)	5,52	349
	Pirinç pilavı	1,23	466
	Ayran	1,87	65
	9,14	1021	
28.06.2022 SALI	Yayla çorba	0,86	123
	Tavuklu sebze yemeği (sebze yemeği)	2,84	219
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Meyve	1,41	111
	5,96	830	
29.06.2022 ÇARŞAMBA	Domates çorba	0,54	153
	Kıymalı türlü (t türlü)	5,53	201
	Kremalı makarna	1,46	313
	Kase yoğurt	3,54	124
	11,07	791	
30.06.2022 PERŞEMBE	Eriştelı yeşil mercimek çorba	0,86	195
	Tepsi köfte (taze fasulye)	14,50	407
	Patlıcan-biber kızartma	2,28	208
	Tahin helva	5,56	310
	23,20	1120	

Not:

- Maliyetlere ekme 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:

12,56
1,62 (2 adet ekme)
14,18 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

977
224 (2 adet ekme)
1201 kalori

Esra KOYUNOĞLU
Diyetisyen

Eda AKYILDIZ
Kafeterya Müdür V.

Hüseyin AYHAN
Bilgisayar İşletmeni

Şerafettin ŞAŞMAZ
Aşçıbaşı

Uğur UYANIK
Aşçı