

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.05.2022-31.05.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>02.05.2022 PAZARTESİ</u>	BAYRAM		
<u>03.05.2022 SALI</u>	BAYRAM		
<u>04.05.2022 ÇARŞAMBA</u>	BAYRAM		
<u>05.05.2022 PERŞEMBE</u>	Mercimek çorba Kıymalı türlü (türlü) Soslu makarna Kase yoğurt	0,73 5,34 0,36 3,54 9,97	164 208 270 124 766
<u>06.05.2022 CUMA</u>	Tarhana çorba Kıymalı bezelye (bezelye) Bulgur pilavı Meyve	1,10 6,06 0,85 1,41 9,42	102 248 377 111 838
<u>09.05.2022 PAZARTESİ</u>	Yayla çorba Fırın piliç (bamyacı) Sebzeli makarna Meyve suyu	0,86 5,79 0,52 3,29 10,46	123 367 275 96 861
<u>10.05.2022 SALI</u>	Sebze çorba Etli nohut (nohut) Pirinç pilavı Kase yoğurt	1,03 5,52 1,23 3,54 11,32	156 349 466 124 1095
<u>11.05.2022 ÇARŞAMBA</u>	Mantar çorba Rosto köfte (kabak kalye) Bulgur pilavı Meyve	0,72 14,50 0,85 1,41 17,48	141 407 377 111 1036
<u>12.05.2022 PERŞEMBE</u>	Ezogelin çorba Kıymalı taze fasulye (taze fasulye) Soslu makarna Ayran	0,64 10,18 0,36 1,87 13,05	152 193 270 65 680
<u>13.05.2022 CUMA</u>	Domates çorba Şehriyeli güveç (barbunya) Yoğurtlu havuç tarator Tahin helva	0,54 8,57 2,04 5,56 16,71	153 593 184 310 1240
<u>16.05.2022 PAZARTESİ</u>	Şehriye çorba Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye) Pirinç pilavı Ayran	0,50 5,58 1,23 1,87 9,18	173 337 466 65 1041
<u>17.05.2022 SALI</u>	Saray çorba Piliç kızartma (karnabahar) Bulgur pilavı Meyve	0,52 5,88 0,85 1,41 8,66	141 390 377 111 1019
<u>18.05.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yarma çorba Taze yaz türlüşü Kıymalı makarna (soslu makarna) Keşkül	0,94 1,42 4,47 4,53 11,36	137 188 291 418 1034

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.05.2022-31.05.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>19.05.2022 PERŞEMBE</u>	RESMİ TATİL		
<u>20.05.2022 CUMA</u>	Mercimek çorba Kıymalı ıspanak (ıspanak) Börek Kase yoğurt	0,73 6,68 5,34 3,54 16,29	164 195 411 124 894
<u>23.05.2022 PAZARTESİ</u>	Domates çorba Çoban kavurma (bezelye) Naneli bulgur pilavı Meyve	0,54 8,90 0,91 1,41 11,76	153 414 367 111 1045
<u>24.05.2022 SALI</u>	Ezogelin çorba Kıymalı kabak kalye (kabak kalye) Soslu makarna Kase yoğurt	0,64 5,58 0,36 3,54 10,12	152 202 270 124 748
<u>25.05.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yayla çorba Talaş kebabı (milföy börek) Z.Y. Taze fasulye Meyve suyu	0,86 14,07 5,36 3,29 23,58	123 570 173 96 962
<u>26.05.2022 PERŞEMBE</u>	Sebze çorba Etlı nohut (nohut) Pirinç pilavı Kokteyl hoşaf	1,03 5,52 1,23 3,23 11,01	156 349 466 215 1186
<u>27.05.2022 CUMA</u>	Tarhana çorba Kıymalı patlıcan musakka (patlıcan musakka) Bulgur pilavı Ayrın	1,10 5,96 0,85 1,87 9,78	102 267 377 65 811
<u>30.05.2022 PAZARTESİ</u>	Saray çorba Hamburger köfte (taze fasulye) Soslu makarna Kase yoğurt	0,52 14,58 0,36 3,54 19,00	141 425 270 124 960
<u>31.05.2022 SALI</u>	Yayla çorba Kıymalı fırın patates (fırın patates) Havuçlu kırmızı lahana salata Krem şokola	0,86 5,26 0,72 3,84 10,68	123 300 91 375 889

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:

12,77
1,62 (2 adet ekmeğ)
14,39 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

950
224 (2 adet ekmeğ)
1174 kalori

Eda AKYILDIZ
Diyetisyen

Ahmet ALTINDAĞ
Aşçı

Aysun ÜSTÜNEL
Kafeterya Müdür V.

Esra KÖYÜNÜŞELİ
Diyetisyen

Uğur UYANIK
Aşçı