

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.04.2022-30.04.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
01.04.2022 CUMA	Domates çorba	0,54	153
	Kıymalı kabak kalye (kabak kalye)	5,58	202
	Börek	5,34	411
	Kase yoğurt	3,54	124
		15,00	890
04.04.2022 PAZARTESİ	Pirinç çorba	0,56	170
	Piliç fırın baget (taze fasulye)	7,94	362
	Sebzeli makarna	0,52	275
	Ayran	1,87	65
		10,89	872
05.04.2022 SALI	Saray çorba	0,52	141
	Etlı nohut (nohut)	5,52	349
	Pirinç pilavı	1,23	466
	Turşu	3,55	13
		10,82	969
06.04.2022 ÇARŞAMBA	Alaca çorba	0,78	138
	Fırın köfte (bulgur pilavı)	13,62	385
	Z.Y. Taze fasulye	5,36	173
	Meyve	1,41	111
		21,17	807
07.04.2022 PERŞEMBE	Mercimek çorba	0,73	164
	Kıymalı ıspanak (ıspanak)	6,68	195
	Soslu makarna	0,36	270
	Kase yoğurt	3,54	124
		11,31	753
08.04.2022 CUMA	Yayla çorba	0,86	123
	Orman kebab (sebze yemeği)	8,34	425
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Puding	3,87	242
		13,92	1167
11.04.2022 PAZARTESİ	Tarhana çorba	1,10	102
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	5,58	337
	Pirinç pilavı	1,23	466
	Ayran	1,87	65
		9,78	970
12.04.2022 SALI	Mantar çorba	0,72	141
	Piliç grill (bezelye)	5,78	367
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Meyve suyu	3,29	96
		10,64	981
13.04.2022 ÇARŞAMBA	Domates çorba	0,54	153
	Kapuska	0,72	146
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	4,47	291
	Kase yoğurt	3,54	124
		9,27	714
14.04.2022 PERŞEMBE	Şehriye çorba	0,50	173
	Rosto köfte (pirinç pilavı)	14,50	407
	Z.Y. Barbunya pilaki	1,15	332
	Meyve	1,41	111
		17,56	1023
15.04.2022 CUMA	Ezogelin çorba	0,64	152
	Kıymalı karnabahar (karnabahar)	8,49	179
	Şehriye pilavı	0,62	333
	Yoğurt tatlısı	1,80	300
		11,55	964
18.04.2022 PAZARTESİ	Saray çorba	0,52	141
	Etlı nohut (nohut)	5,52	349
	Pirinç pilavı	1,23	466
	Turşu	3,55	13
		10,82	969
19.04.2022 SALI	Pirinç çorba	0,56	170
	Hindi sote (kabak kalye)	8,54	386
	Naneli bulgur pilavı	0,91	367
	Kase yoğurt	3,54	124
		13,55	1047

TARİH	KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.04.2022-30.04.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABLDOT YEMEK LİSTESİ	
	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet Kalori
<u>20.04.2022 ÇARŞAMBA</u>	Mercimek çorba	0,73 164
	Kıymalı bezelye (bezelye)	6,06 248
	Börek	5,34 411
	Ayran	1,87 65
		14,00 888
<u>21.04.2022 PERŞEMBE</u>	Sebze çorba	1,03 156
	Tepsi köfte (ıspanak)	14,50 407
	Mantarlı makarna	1,15 290
	Meyve	1,41 111
		18,09 964
<u>22.04.2022 CUMA</u>	Yayla çorba	0,86 123
	Kıymalı türlü (türlü)	5,34 208
	Bulgur pilavı	0,85 377
	Puding	3,87 242
		10,92 950
<u>25.04.2022 PAZARTESİ</u>	Tarhana çorba	1,10 102
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	5,58 337
	Pirinç pilavı	1,23 466
	Kase yoğurt	3,54 124
		11,45 1029
<u>26.04.2022 SALI</u>	Mantar çorba	0,72 141
	Kır köftesi (sebze yemeği)	13,74 389
	Yoğurtlu havuç tarator	2,04 184
	Meyve	1,41 111
		17,91 825
<u>27.04.2022 ÇARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	0,64 152
	Kıymalı taze fasulye (taze fasulye)	10,18 193
	Soslu makarna	0,36 270
	Tahin helva	5,56 310
		16,74 925
<u>28.04.2022 PERŞEMBE</u>	Domates çorba	0,54 153
	Sebzeli piliç (karnabahar)	2,84 219
	Bulgur pilavı	0,85 377
	Ayran	1,87 65
		6,10 814
<u>29.04.2022 CUMA</u>	Yayla çorba	0,86 123
	Kıymalı fırın patates (fırın patates)	5,26 300
	Aysberg salata	0,84 79
	Krem şokola	3,84 375
		10,80 877

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
ÇİĞ GIDA MALİYETİ:

12,97
1,62 (2 adet ekmeğ)
14,59 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORI:

924
224 (2 adet ekmeğ)
1148 kalori

Eda AKYILDIZ
Diyetisyen

Alaattin ZENGİN
Ambar Sorumlusu

Aysun ÜSTÜNEL
Kafeterya Müdür V.

Şerafettin ŞAŞMAZ
Aşçıbaşı

Esra KOYUNOĞLU
Diyetisyen

Uğur UYANIK
Aşçı