

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.01.2022-31.01.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>03.01.2022 PAZARTESİ</u>	Tarhana çorba	0,75	102
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	3,70	337
	Şehriyeli piring pilavı	0,66	469
	Ayran	2,00	65
		<b>7,11</b>	<b>973</b>
<u>04.01.2022 SALI</u>	Saray çorba	0,51	141
	Fırın piliç (ıspanak)	9,17	700
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Tulumba tatlısı	2,07	254
		<b>12,27</b>	<b>1472</b>
<u>05.01.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yayla çorba	0,77	123
	Taze fasulye	5,64	176
	Kıymalı börek (soslu makarna)	3,55	389
	Kokteyl hoşaf	1,37	215
		<b>11,33</b>	<b>903</b>
<u>06.01.2022 PERŞEMBE</u>	Eriştelili yeşil mercimek çorba	0,42	195
	Rosto köfte (patates yemeği)	9,99	385
	Z.Y. Havuç tarator	2,06	184
	Meyve	1,76	90
		<b>14,23</b>	<b>854</b>
<u>07.01.2022 CUMA</u>	Ezogelin çorba	0,34	152
	Kıymalı karnabahar (karnabahar)	7,05	174
	Soslu makarna	0,36	270
	Kase yoğurt	3,78	124
		<b>11,53</b>	<b>720</b>
<u>10.01.2022 PAZARTESİ</u>	Mercimek çorba	0,22	164
	Piliç fırın baget (bezelye)	6,80	362
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve	1,76	90
		<b>9,30</b>	<b>993</b>
<u>11.01.2022 SALI</u>	Mantar çorba	0,72	141
	Etili nohut (nohut)	3,53	349
	Piring pilavı	0,70	466
	Turşu	1,97	13
		<b>6,92</b>	<b>969</b>
<u>12.01.2022 ÇARŞAMBA</u>	Sebze çorba	0,94	156
	Tepsi köfte (taze fasulye)	9,99	385
	Soslu makarna	0,36	270
	Kase yoğurt	3,78	124
		<b>15,07</b>	<b>935</b>
<u>13.01.2022 PERŞEMBE</u>	Yarma çorba	0,79	137
	Kıymalı kapuska (kapuska)	3,73	159
	Börek	5,10	389
	Hazır sütlü tatlı	2,86	302
		<b>12,48</b>	<b>987</b>
<u>14.01.2022 CUMA</u>	Şehriye çorba	0,46	173
	Fırın balık (yeşillik) (bulgur pilavı)	18,87	350
	Z.Y.Barbunya pilaki	1,16	332
	Tahin helva (Salata)	1,78	310
		<b>22,27</b>	<b>1165</b>
<u>17.01.2022 PAZARTESİ</u>	Saray çorba	0,51	141
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	3,70	337
	Piring pilavı	0,70	466
	Ayran	2,00	65
		<b>6,91</b>	<b>1009</b>
<u>18.01.2022 SALI</u>	Domates çorba	0,53	153
	Piliç sote (turlü)	7,97	396
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Meyve	1,76	90
		<b>10,58</b>	<b>972</b>
<u>19.01.2022 ÇARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	0,34	152
	Kıymalı ıspanak (ıspanak)	5,31	195
	Börek	5,10	389
	Kase yoğurt	3,78	124
		<b>14,53</b>	<b>860</b>

TARİH	KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.01.2022-31.01.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ	
	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet Kalori
<u>20.01.2022 PERŞEMBE</u>	Yayla çorba	0,77 123
	Mantar soslu olimpiyat köfte (nohut)	10,44 428
	Bulgur pilavı	0,52 377
	Meyve	1,76 90
		<b>13,49 1018</b>
<u>21.01.2022 CUMA</u>	Tarhana çorba	0,75 102
	Pırasa	1,26 189
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	3,29 291
	Revani	0,94 299
	<b>6,24 881</b>	
<u>24.01.2022 PAZARTESİ</u>	Şehriye çorba	0,46 173
	Kekikli fırın baget (taze fasulye)	6,80 362
	Pirinç pilavı	0,70 466
	Ayran	2,00 65
	<b>9,96 1066</b>	
<u>25.01.2022 SALI</u>	Sebze çorba	0,94 156
	Bodrum makarna (soslu makarna)	4,54 348
	Z.Y.Barbunya pilaki	1,16 332
	Tulumba tatlısı (Meyve)	2,07 254
	<b>8,71 1090</b>	
<u>26.01.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yayla çorba	0,77 123
	Rosto köfte (karnabahar)	9,99 385
	Bulgur pilavı	0,52 377
	Meyve	1,76 90
	<b>13,04 975</b>	
<u>27.01.2022 PERŞEMBE</u>	Domates çorba	0,53 153
	Kıymalı bezelye (bezelye)	4,10 248
	Soslu makarna	0,36 270
	Kase yoğurt	3,78 124
	<b>8,77 795</b>	
<u>28.01.2022 CUMA</u>	Mercimek çorba	0,22 164
	Fırın balık (patatesgarn.)(patates yemeği)	19,08 403
	Kırmızı lahana havuç salata	0,76 91
	İrmik helva	0,81 408
	<b>20,87 1066</b>	
<u>31.01.2022 PAZARTESİ</u>	Saray çorba	0,51 141
	Etlı nohut (nohut)	3,53 349
	Şehriyeli pirinç pilavı	0,66 469
	Ayran	2,00 65
	<b>6,70 1024</b>	

**Not:**

- Maliyetlere ekme fiyatları dahil değildir. 2 adet 40 gr'lık ekmeğin maliyeti 0,65 TL'dir.
- Ortalama tek kullanımlık malzeme maliyeti 4,23 TL'dir.
- Zorunlu sebeplerden dolayı yemek planında değişiklik yapılabilecektir.

BİR AYLIK ORTALAMA MALİYET:

11,54  
0,65 (2 adet ekmeğ)

---

4,23 (tek kullanımlık malzeme)

---

16,42 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

987  
224 (2 adet ekmeğ)

---

1211 kalori

Gülsün UĞURLU  
Kafeterya Müdürü

Eda AKYILDIZ  
Diyetisyen

M. Fatih ŞAHİN  
Gıda Mühendisi

Esra KOYUNOĞLU  
Diyetisyen

Alaattin ZENGİN  
Ambar Sorumlusu

Uğur UYANIK  
Aşçı