

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.11.2024-30.11.2024 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
	1.11.2024 CUMA	Mercimek çorba	176	Mercimek çorba
Kıymalı pırasa(pırasa yemeği)		202	Hindi sote(kapuska)	441
Rulo börek		411	Pirinç pilavı	466
Kase yoğurt		124	Meyve suyu	96
		913		1179
2.11.2024 CUMARTESİ	Pürelı rosto köfte (yeşil mercimek yemeği)			410
	Yoğurtlu havuç tarator (soslu makarna)			184
	Meyve			111
				705
3.11.2024 PAZAR	Tavuk şinitzel(sebze garn) (karnabahar yemeği)			421
	Soslu makarna			325
	Ayran			65
				811
4.11.2024 PAZARTESİ	Tavuk çorba	167	Tavuk çorba	167
	Kıymalı ıspanak(ıspanak yem.)	195	Etlı nohut(nohut yem.)	349
	Rulo börek	411	Pirinç pilavı	466
	Kase yoğurt	124	Turşu	13
		897		995
5.11.2024 SALI	Yayla çorba	141	Yayla çorba	141
	Piliç grill(bezelye yemeği)	367	Salçalı fırın köfte(kabak musakka)	385
	Bulgur pilavı	377	Şehriye pilavı	333
	Meyve suyu	96	Meyve	111
		981		970
6.11.2024 ÇARŞAMBA	Tarhana çorba	175	Tarhana çorba	175
	Meksika köfte(y.mercimek yem.)	452	Etlı taze fasulye(t.fas.yem.)	179
	Pirinç pilavı	466	Naneli bulgur pilavı	367
	Meyve	111	Puding	242
		1204		963
7.11.2024 PERŞEMBE	Saray çorba	152	Saray çorba	152
	Lahana oğraten(lahana graten)	244	Piliç roti (mantar sote)	412
	Arabiata soslu makarna	332	Soslu makarna	325
	Ayran	65	Ayran	65
		793		954
8.11.2024 CUMA	Ezogelin çorba	164	Ezogelin çorba	164
	Fırın balık (yeşillik)(pirinç pilavı)	290	Fırın balık (yeşillik)(pirinç pilavı)	290
	Z.Y.Barbunya pilaki	332	Z.Y.Barbunya pilaki	332
	Tahin helva	310	İrmik helva	408
		1096		1194
9.11.2024 CUMARTESİ	İzmir köfte (taze fasulye yemeği)			385
	Kuskus pilavı			330
	Meyve			111
				826
10.11.2024 PAZAR	Tavuk döner (nohut yemeği)			332
	Pirinç pilavı			466
	Mevsim salata			76
	Ayran			65
				939
11.11.2024 PAZARTESİ	Pirinç çorba	180	Pirinç çorba	180
	Etlı türlü (t türlü)	208	Hindi çoban kavurma(sebze yem.)	406
	Rulo börek	411	Soslu makarna	325
	Ayran	65	Meyve	111
		864		1022
12.11.2024 SALI	Sebze çorba	185	Sebze çorba	185
	Mantar soslu köfte(mantar sote)	390	Kıy.kuru fasulye(k.fas.yem.)	337
	Şehriye pilavı	333	Pirinç pilavı	466
	Meyve suyu	96	Kase yoğurt	124
		1004		1112
13.11.2024 ÇARŞAMBA	Mercimek çorba	176	Mercimek çorba	176
	Kıy.kabak musakka(k.musakka)	254	Terbiyeli köfte(bulgur pilavı)	417
	Peynirli makarna	368	Z.Y.Pırasa (pırasa yemeği)	188
	Puding	242	Meyve	111
		1040		892

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.11.2024-30.11.2024 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
14.11.2024 PERŞEMBE	Şehriyeli yoğurt çorba	145	Şehriyeli yoğurt çorba	145
	Piliç çiftlik kebab(taze fasulye)	343	Kıy.fırın patates(fırın patates)	300
	Bulgur pilavı	377	Mevsim salata	76
	Meyve	111	Krem şokola	375
		976		896
15.11.2024 CUMA	Domates çorba	164	Domates çorba	164
	Etlı nohut(nohut yemeği)	349	Piliç baget haşlama(pırasa yem.)	346
	Pirinç pilavı	466	Bulgur pilavı	377
	Kase yoğurt	124	Ayran	65
		1103		952
16.11.2024 CUMARTESİ	Hatay usulü tepsi köfte (sebze graten)			385
	Sebzeli makarna			330
	Meyve suyu			96
				811
17.11.2024 PAZAR	Fırın balık (yeşillik)(barbunya yemeği)			290
	Patates salatası(pirinç pilavı)			148
	Tahin helva(mevsim salata)			310
				748
18.11.2024 PAZARTESİ	Saray çorba	152	Saray çorba	152
	Piliç şinitzel(kapuska)	421	Kıy.y.mercimek(y.mer.yem.)	337
	Bulgur pilavı	377	Pirinç pilavı	466
	Ayran	65	Turşu	13
		1015		968
19.11.2024 SALI	Şehriye çorba	194	Şehriye çorba	194
	Kıymalı bezelye(bezelye yem.)	248	Piliç grill (karnabahar yem.)	367
	Peynirli makarna	368	Pancarlı bulgur pilavı	342
	Meyve	111	Ayran	65
		921		968
20.11.2024 ÇARŞAMBA	Yayla çorba	141	Yayla çorba	141
	Kır köfte(mantar sote)	389	Etlı türlü(türlü)	208
	Şehriye pilavı	333	Cevizli erişte	375
	Meyve suyu	96	Puding	242
		959		966
21.11.2024 PERŞEMBE	Mantar çorba	152	Mantar çorba	152
	Kuru fasulye yemeği	324	Çiftlik köfte(k.fasulye yem.)	483
	Buhara pilavı (pirinç pilavı)	462	Şehriye pilavı	333
	Kase yoğurt	124	Meyve	111
		1062		1079
22.11.2024 CUMA	Alaca çorba	156	Alaca çorba	156
	Hindi orman kebab(sebze yem.)	403	Yumurtalı ıspanak(ıspanak yem.)	198
	Soslu makarna	325	Rulo börek	411
	Brownie	466	Kase yoğurt	124
		1350		889
23.11.2024 CUMARTESİ	Cordon bleu (sebze garn) (nohut yemeği)			421
	Pirinç pilavı			466
	Ayran			65
				952
24.11.2024 PAZAR	Çiftlik köfte (türlü)			386
	Penne makarna			318
	Meyve			111
				815
25.11.2024 PAZARTESİ	Tarhana çorba	175	Tarhana çorba	175
	Kıymalı karnabahar(k.bahar yem.)	179	İzmir köfte(pırasa yem.)	385
	Bulgur pilavı	377	Pesto soslu makarna	426
	Kase yoğurt	124	Meyve	111
		855		1097
26.11.2024 SALI	Sebze çorba	185	Sebze çorba	185
	Kekikli fırın piliç(bezelye yem.)	367	Etlı nohut(nohut yemeği)	349
	Soslu makarna	325	Pirinç pilavı	466
	Meyve	111	Kase yoğurt	124
		988		1124

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.11.2024-30.11.2024 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
27.11.2024 ÇARŞAMBA	Domates çorba	164	Domates çorba	164
	Etili taze fasulye(t.fasulye yem.)	179	Piliç kızartma(kapuska)	390
	Rulo börek	411	Naneli bulgur pilavı	367
	Puding	242	Ayran	65
		996		986
28.11.2024 PERŞEMBE	Ezogelin çorba	164	Ezogelin çorba	164
	Kaş.hamburger köfte(pey.makarna)	425	Kıy.kabak musakka(kabak musakka)	254
	Z.Y.Pırasa (pırasa yemeği)	188	Şehriye pilavı	333
	Ayran	65	Meyve	111
		842		862
29.11.2024 CUMA	Ispanak çorba	154	Ispanak çorba	154
	Kıy.y.mercimek(y.mercimek çorba)	337	Kıymalı yumurta(k.bahar yemeği)	281
	Pirinç pilavı	466	Soslu makarna	325
	Turşu	13	İrmikli puding	252
		970		1012
30.11.2024 CUMARTESİ	Mantar soslu köfte(mantar sote)			390
	Meyhane pilavı			379
	Ayran			65
				834

Eda AKYILDIZ
Kafeterya Müdür V.

Esra KÖYUNOĞLU
Diyetisyen

Nilgün TELLİ
Gıda Mühendisi

Hüseyin AYHAN
Şef V.

Mustafa ÖZCAN
Bilgisayar İşletmeni

Ali AKSOY
Bilgisayar İşletmeni

Uğur UYANIK
Aşçı