

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2026-31.03.2026 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
1.03.2026 PAZAR	Yayla Çorba Çiftlik Köfte (Bezelye Yemeği) Şehriyeli Bulgur Pilavı Meyve	141 386 367 116 1010	Yayla Çorba Çiftlik Köfte (Bezelye Yemeği) Şehriyeli Bulgur Pilavı Meyve	141 386 367 116 1010
2.03.2026 PAZARTESİ	Mantar Çorba Kuru Fasulye Buhara Pilavı (Pirinç Pilavı) Turşu	155 324 462 13 954	Mantar Çorba İçli Köfte (Elma Dlm Pat.) (Portakallı Kereviz) Zyt. Taze Fasulye Profiterol	155 644 173 250 1222
3.03.2026 SALI	Sebze Çorba Köz Biber Soslu Köfte (Vegan Köfte) Müceddere Kase Yoğurt	187 379 372 124 1062	Sebze Çorba Köz Biber Soslu Köfte (Vegan Köfte) Peynirli Erişte Meyve	187 379 368 116 1050
4.03.2026 ÇARŞAMBA	Alaca Çorba Köri Soslu Tavuk (Sebze Sote) Soslu Makarna Meyve	156 367 325 116 964	Alaca Çorba Bilecik Güveci (İmam Bayıldı) Pirinç Pilavı Ayrar	156 507 466 65 1194
5.03.2026 PERŞEMBE	Ezogelin Çorba Lahana Graten Bolonez Soslu Makarna (Soslu Makarna) İrmik Helvası	164 231 383 408 1186	Ezogelin Çorba Balık (Patates) (Lahana Graten) Mevsim Salata (Soslu Makarna) İrmik Helvası	164 343 83 408 998
6.03.2026 CUMA	Tarhana Çorba Kaşarlı Nap. Soslu Köfte (Vegan Tepsi Köfte) Şehriye Pilavı Havuçlu Kır. Lahana Salata	175 435 333 102 1045	Tarhana Çorba Kıymalı Pide (Yeşillik) (Vegan Tepsi Köfte) Ayrar Trileçe	175 410 124 345 1054
7.03.2026 CUMARTESİ	Domates Çorba Tas Kebabı (Nohut Yemeği) Pirinç Pilavı Ayrar	164 461 466 65 1156	Domates Çorba Tas Kebabı (Nohut Yemeği) Pirinç Pilavı Ayrar	164 461 466 65 1156
8.03.2026 PAZAR	Albiber Çorba Adana Köfte (Yeşil Merc. Köftesi) Havuç Tarator Kemal Paşa Tatlısı	157 385 193 561 1296	Albiber Çorba Adana Köfte (Yeşil Merc. Köftesi) Havuç Tarator Kemal Paşa Tatlısı	157 385 193 561 1296
9.03.2026 PAZARTESİ	Mercimek Çorba Kıymalı Karnabahar (Karnabahar Yem.) Su Böreği Meyve Suyu	176 179 318 96 769	Mercimek Çorba Sebzeli Kebab (Türlü) Bulgur Pilavı Kase Yoğurt	176 443 377 124 1120
10.03.2026 SALI	Yarma Çorba Mantarlı Et Sote (Mantar Sote) Pirinç Pilavı Meyve	155 438 466 116 1175	Yarma Çorba İzmir Köfte (Bamya Yemeği) Peynirli Makarna Meyve	155 385 368 116 1024
11.03.2026 ÇARŞAMBA	Brokoli Çorba Beğendili Piliç Baget (Patlıcan Musakka) Bulgur Pilavı Puding	154 474 377 242 1247	Brokoli Çorba İç Pilavlı Dana Tandır Ayrar Puding	154 446 65 242 907
12.03.2026 PERŞEMBE	Şafak Çorba Kuru Köfte (Patates) (Vegan Köfte) Meksika Fas. Kuskus Salatası Ayrar	170 357 123 65 715	Şafak Çorba Kıymalı Pide (Yeşillik) (Vgn Köfte) Yoğurtlu Köz Pat. Biber Salatası (Şehriye Pilavı) Kemal Paşa	170 410 164 368 1112
13.03.2026 CUMA	Saray Çorba Etli Nohut (Nohut Yemeği) Şehriyeli Pirinç Pilavı Turşu	152 349 469 13 983	Saray Çorba Sömelek Köfte (Kabak Kalye) Tahıl Salatası Meyve	152 373 258 116 899

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2026-31.03.2026 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABLDOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
14.03.2026 CUMARTESİ	Yıldız Çorba	144	Yıldız Çorba	144
	Sebzeli Yahni (Türlü)	443	Sebzeli Yahni (Türlü)	443
	Naneli Bulgur Pilavı	367	Naneli Bulgur Pilavı	367
	Çilekli Puding	242	Çilekli Puding	242
		1196		1196
15.03.2026 PAZAR	Kremalı Soğan Çorba	152	Kremalı Soğan Çorba	152
	İçli Köfte (Yeşillik) (Kabak Muskka)	594	İçli Köfte (Yeşillik) (Kabak Muskka)	594
	Zyt. Karışık Kızartma (Pirinç Pilavı)	326	Zyt. Karışık Kızartma (Pirinç Pilavı)	326
	Kase Yoğurt	124	Kase Yoğurt	124
		1196		1196
16.03.2026 PAZARTESİ	Tarhana Çorba	175	Tarhana Çorba	175
	Terbiyeli Köfte (Bamya Yemeği)	417	Hünkar Beğendi (Patlıcan Yemeği)	398
	Şehriye Pilavı	333	Pirinç Pilavı	466
	Meyve	116	Meyve	116
		1041		1155
17.03.2026 SALI	Terbiyeli Tavuk Çorbası	167	Terbiyeli Tavuk Çorbası	167
	Kıy. Mantı Makarna (Soslu Makarna)	403	Pürelı Mantar Soslu Kır Köftesi (Pürelı Mantar Sote)	390
	Zyt. Barbunya	332	Bulgur Pilavı	377
	Kazandibi	295	Kazandibi	295
		1197		1229
18.03.2026 ÇARŞAMBA CANAKKALE ZAFERİ ANISINA	Buğday Çorba	112	Buğday Çorba	112
	Taze Fasulye	173	Taze Fasulye	173
	Börek	318	Börek	318
	Hoşaf	126	Hoşaf	126
		729		729
19.03.2026 PERŞEMBE	Vitamin Çorba	156	Vitamin Çorba	156
	Fırın Köfte (Vegan Fırın Köfte)	385	Fırın Köfte (Vegan Fırın Köfte)	385
	Pirinç Pilavı	466	Pirinç Pilavı	466
	Ayrın	65	Ayrın	65
		1072		1072
20.03.2026 CUMA	İYİ BAYRAMLAR		İYİ BAYRAMLAR	
21.03.2026 CUMARTESİ	İYİ BAYRAMLAR (Bayram Temizliği)		İYİ BAYRAMLAR (Bayram Temizliği)	
22.03.2026 PAZAR	İYİ BAYRAMLAR (Bayram Temizliği)		İYİ BAYRAMLAR (Bayram Temizliği)	
23.03.2026 PAZARTESİ	Domates Çorba	164	Domates Çorba	164
	Kıymalı Bezelye (Bezelye Yem.)	248	Kekikli Fırın Baget (Bezelye Yem.)	362
	Börek	318	Soslu Makarna	325
	Meyve Suyu	96	Ayrın	65
		826		916
24.03.2026 SALI	Mantar Çorba	155	Mantar Çorba	155
	Köfteli Söğürme Kebabı (Kabak Yemeği)	359	Etli Kuru Fasulye (Kuru Fasulye)	342
	Sebzeli Bulgur Pilavı	342	Pirinç Pilavı	466
	Meyve	116	Turşu	13
		972		976
25.03.2026 ÇARŞAMBA	Kremalı Mısır Çorba	185	Kremalı Mısır Çorba	185
	Tavuk Döner (Yeşillik) (Portakallı Kereviz)	244	Avcı Köfte (Pırasa Yem.)	385
	Nohutlu Pirinç Pilavı	466	Şehriye Pilavı	333
	Ayrın	65	Havuç Salata	93
		960		996
26.03.2026 PERŞEMBE	Albiber Çorba	157	Albiber Çorba	157
	Kıymalı Yeşil Mercimek (Yeşil. Merc. Yem.)	337	Macar Gulaş (Sebze Sote)	426
	Fırın Makarna	340	Bulgur Pilavı	377
	Tatlı (Hazır)	250	Meyve	116
		1084		1076

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2026-31.03.2026 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
27.03.2026 CUMA	Mercimek Çorba	176	Mercimek Çorba	176
	İç Pilavlı Hindi Tandır(Biber Dolma)	544	Karnabahar Graten	246
	Yoğurtlu Mantar Salatası	122	Kıymalı Makarna (Soslu Makarna)	403
	Meyve	116	Sütlaç	298
		958		1123
28.03.2026 CUMARTESİ	Yayla Çorba	141	Yayla Çorba	141
	Tavuklu Talaş Kebabı (Vej. Talaş Keb.)	557	Tavuklu Talaş Kebabı (Vej. Talaş Keb.)	557
	Zyt. Taze Fasulye	173	Zyt. Taze Fasulye	173
	Kase Yoğurt	124	Kase Yoğurt	124
		995		995
29.03.2026 PAZAR	Alaca Çorba	156	Alaca Çorba	156
	Kıymalı Fırın Patates (Fırın Pat.)	300	Kıymalı Fırın Patates (Fırın Pat.)	300
	Yoğ. Havuçlu Kır. Lahana Salata	152	Yoğ. Havuçlu Kır. Lahana Salata	152
	Supangle	243	Supangle	243
		851		851
30.03.2026 PAZARTESİ	Hünkar Çorba	146	Hünkar Çorba	146
	Nohut Yemeği	336	Sebzeli Misket Köfte (Nohut Yem.)	405
	Tavuklu Pilav (Pirinç Pilavı)	485	Müceddere	372
	Ayran	65	Pembe Sultan	119
		1032		1042
31.03.2026 SALI	Ezogelin Çorba	164	Ezogelin Çorba	164
	Akdeniz Usulü Piliç (Mantar Sote)	417	İspanak Yemeği	244
	Dom. Soslu Penne Makarna	318	Kıymalı Börek (Börek)	318
	Meyve	116	Kase Yoğurt	124
		1015		850

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.02.2026-28.02.2026 TARİHLERİ ARASINDAKİ KAHVALTI LİSTESİ			
TARİH			Kalori
1.03.2026 PAZAR	Yayla Çorba		141
2.03.2026 PAZARTESİ	Mantar Çorba		155
3.03.2026 SALI	Sebze Çorba		187
4.03.2026 ÇARŞAMBA	Alaca Çorba		156
5.03.2026 PERŞEMBE	Ezogelin Çorba		164
6.03.2026 CUMA	Tarhana Çorba		175
7.03.2026 CUMARTESİ	Domates Çorba		164
8.03.2026 PAZAR	Albiber Çorba		157
9.03.2026 PAZARTESİ	Mercimek Çorba		176
10.03.2026 SALI	Yarma Çorba		155
11.03.2026 ÇARŞAMBA	Brokoli Çorba		154
12.03.2026 PERŞEMBE	Şafak Çorba		170
13.03.2026 CUMA	Saray Çorba		152
14.03.2026 CUMARTESİ	Yıldız Çorba		144
15.03.2026 PAZAR	Kremalı Soğan Çorba		152
16.03.2026 PAZARTESİ	Tarhana Çorba		175

	KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.02.2026-28.02.2026 TARİHLERİ ARASINDAKİ KAHVALTI LİSTESİ	
TARİH		Kalori
17.03.2026 SALI	Terbiyeli Tavuk Çorbası	167
18.03.2026 ÇARŞAMBA ÇANAKKALE ZAFERİ ANISINA	Buğday Çorba	112
19.03.2026 PERŞEMBE	Vitamin Çorba	156
20.03.2026 CUMA	İYİ BAYRAMLAR	
21.03.2026 CUMARTESİ	İYİ BAYRAMLAR (Bayram Temizliği)	
22.03.2026 PAZAR	İYİ BAYRAMLAR(Bayram Temizliği)	
23.03.2026 PAZARTESİ	Domates Çorba	164
24.03.2026 SALI	Mantar Çorba	155
25.03.2026 ÇARŞAMBA	Kremalı Mısır Çorba	185
26.03.2026 PERŞEMBE	Albiber Çorba	157
27.03.2026 CUMA	Mercimek Çorba	176
28.03.2026 CUMARTESİ	Yayla Çorba	141
29.03.2026 PAZAR	Alaca Çorba	156
30.03.2026 PAZARTESİ	Hünkar Çorba	146
31.03.2026 SALI	Ezogelin Çorba	164

ORTALAMA ÖĞÜN(ÖĞLE-AKŞAM) 0
KALORİ: 224 (2 adet ekmek)
224 kalori

ORTALAMA KAHVALTI 0
KALORİ: 112 (1 adet ekmek)
112 kalori