

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.10.2024-31.10.2024 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ				
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	AKŞAM YEMEĞİ	Kalori
<u>1.10.2024 SALI</u>	Tavuk çorba	167	Tavuk çorba	167
	Kıy.kabak musakka(k.musakka)	254	Mantarlı kır köfte(t.fasulye yem.)	390
	Rulo börek	411	Pirinç pilavı	466
	Ayran	65	Meyve	111
		897		1134
<u>2.10.2024 ÇARŞAMBA</u>	Domates çorba	164	Domates çorba	164
	Piliç grill(nohut yemeği)	367	Kıy.karnabahar(k.bahar yem.)	179
	Bulgur pilavı	377	Şehriye pilavı	333
	Puding	242	Puding	242
		1150		918
<u>3.10.2024 PERŞEMBE</u>	Yarma çorba	155	Yarma çorba	155
	Kıy.kuru fasulye(k.fasulye yem.)	337	Piliç fırın baget(türlü)	362
	Pirinç pilavı	466	Soslu makarna	325
	Turşu	13	Meyve	111
		971		953
<u>4.10.2024 CUMA</u>	Pirinç çorba	180	Pirinç çorba	180
	Hindi sote(lahana graten)	441	Kıymalı bezelye(bezelye yemeği)	248
	Erişte makarna	310	Naneli bulgur pilavı	367
	Kase yoğurt	124	Ayran	65
		1055		860
<u>7.10.2024 PAZARTESİ</u>	Sebze çorba	185	Sebze çorba	185
	Kıy.yeşil mercimek(y.mer.yem.)	337	Adana köfte(pırasa yemeği)	385
	Pirinç pilavı	466	Soslu makarna	325
	Ayran	65	Meyve suyu	96
		1053		991
<u>8.10.2024 SALI</u>	Mercimek çorba	176	Mercimek çorba	176
	Piliç orman kebab(sebze yemeği)	380	Kıy.patlıcan mus.(patlıcan mus.)	267
	Bulgur pilavı	377	Pirinç pilavı	466
	Meyve	111	Ayran	65
		1044		974
<u>9.10.2024 ÇARŞAMBA</u>	Saray çorba	152	Saray çorba	152
	Kıymalı ıspanak(ıspanak yemeği)	195	Piliç kızartma(kabak kalye)	390
	Rulo börek	411	Şehriye pilavı	333
	Kase yoğurt	124	Meyve	111
		882		986
<u>10.10.2024 PERŞEMBE</u>	Yoğurlu semizotu çorba	137	Yoğurlu semizotu çorba	137
	Kaşarlı hamburger k.(bulgur pilavı)	425	Etili nohut(nohut yemeği)	349
	Z.Y.Taze fasulye	159	Buhara pilavı	462
	Meyve	111	Turşu	13
		832		961
<u>11.10.2024 CUMA</u>	Tarhana çorba	175	Tarhana çorba	175
	Kıymalı türlü (türlü)	208	Hindi çoban kavurma (kereviz yem.)	406
	Fırın makarna	340	Şehriyeli bulgur pilavı	367
	Puding	242	Kase yoğurt	124
		965		1072
<u>14.10.2024 PAZARTESİ</u>	Albiber çorba	157	Albiber çorba	157
	Piliç şinitzel(bezelye yemeği)	426	Kıy.kabak musakka(k. musakka)	254
	Bulgur pilavı	377	Erişte makarna	310
	Ayran	65	Kase yoğurt	124
		1025		845
<u>15.10.2024 SALI</u>	Mantar çorba	152	Mantar çorba	152
	Etili nohut(nohut yemeği)	349	Piliç grill(kapuska)	367
	Pirinç pilavı	466	Bulgur pilavı	377
	Turşu	13	Meyve suyu	96
		980		992
<u>16.10.2024 ÇARŞAMBA</u>	Yayla çorba	141	Yayla çorba	141
	Kaş.nap.soslu köfte(pırasa)	435	Kıy.fırın patates(patates yemeği)	300
	Soslu makarna	325	Mevsim salata	76
	Meyve	111	Kakaolu puding	246
		1012		763
<u>17.10.2024 PERŞEMBE</u>	Ezogelin çorba	164	Ezogelin çorba	164
	Etili t.fasulye(t.fasulye yemeği)	179	Olimpiyat köfte(türlü)	502
	Rulo börek	411	Pirinç pilavı	466
	Kase yoğurt	124	Meyve	111
		878		1243

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.10.2024-31.10.2024 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	Kalori
18.10.2024 CUMA	Şehriye çorba Fırın balık (yeşillik)(pirinç pilavı) Z.Y.Barbunya pilaki Tahin helva	194 290 332 310 1126	Şehriye çorba Fırın balık (yeşillik)(pirinç pilavı) Z.Y.Barbunya pilaki Tahin helva 1126
21.10.2024 PAZARTESİ	Tarhana çorba Kıymalı bezelye(bezelye yemeği) Peynirli makarna Meyve	175 248 368 111 902	Tarhana çorba İzmir köfte(k.bahar yemeği) Şehriye pilavı Kase yoğurt 1017
22.10.2024 SALI	Saray çorba Piliç fırın baget(taze fasulye yem.) Bulgur pilavı Ayran	152 362 377 65 956	Saray çorba Kıy.kuru fasulye(k.fasulye yem.) Pirinç pilavı Turşu 968
23.10.2024 ÇARŞAMBA	Toyga çorba Kıymalı türlü(türlü) Rulo börek Meyve suyu	157 208 411 96 872	Toyga çorba Piliç ç.kavurma(kabak musakka) Bulgur pilavı Meyve 1014
24.10.2024 PERŞEMBE GELENEKSEL TÜRK MUTFAĞI	Anadolu çorba Buğ kebapı (mantar sote) Pimpirimaşı Sütlaç	189 543 104 298 1134	Anadolu çorba Lahana oğraten(lahana graten) Soslu makarna Ayran 823
25.10.2024 CUMA	Sebz çorba Etlı nohut(nohut yemeği) Pirinç pilavı Kase yoğurt	185 349 466 124 1124	Sebz çorba Hindi elbasan t.(patates yemeği) Mevsim salata Puding 941
28.10.2024 PAZARTESİ	YARIM GÜN		
29.10.2024 SALI	CUMHURİYET BAYRAMI		
30.10.2024 ÇARŞAMBA	Domates çorba Kıy.karnabahar(k.bahar yemeği) Soslu makarna Ayran	164 179 325 65 733	Domates çorba Terbiyeli köfte(türlü) Bulgur pilavı Meyve 1069
31.10.2024 PERŞEMBE	Naneli keşkek çorba Baharatlı fırın piliç(bezelye yemeği) Pirinç pilavı Meyve	152 367 466 111 1096	Naneli keşkek çorba Türlü Kıymalı makarna(soslu makarna) Puding 883

Esra KOYUNOĞLU
Diyetisyen
Mustafa ÖZCAN
Bilgisayar İşletmeni

Eda AKYILDIZ
Kafeterya Müdür V.

Nilgün TELLİ
Gıda Mühendisi
AJR AKSOY
Bilgisayar İşletmeni

Hüseyin AYHAN
Şef V.

Uğur UYANIK
Aşçı