

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2022-31.03.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>01.03.2022 SALI</u>	Mantar çorba	0,71	141
	İzmir köfte (soslu makarna)	10,86	385
	Z.Y. Taze fasulye	5,36	173
	Meyve	1,64	90
		18,57	789
<u>02.03.2022 ÇARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	0,34	152
	Kıymalı ıspanak (ıspanak)	5,72	195
	Börek	5,10	389
	Kase yoğurt	3,54	124
		14,70	860
<u>03.03.2022 PERŞEMBE</u>	Sebze çorba	0,94	156
	Piliç sote (bezelye)	7,89	396
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve suyu	2,60	96
		11,95	1025
<u>04.03.2022 CUMA</u>	Yarma çorba	0,75	137
	Pırasa	1,19	189
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	3,58	291
	Tulumba tatlısı	2,07	254
		7,59	871
<u>07.03.2022 PAZARTESİ</u>	Domates çorba	0,52	153
	Rosto köfte (mercimek köftesi)	11,71	407
	Sebzeli makarna	0,44	275
	Ayran	1,87	65
		14,54	900
<u>08.03.2022 SALI</u>	Yayla çorba	0,74	123
	Sebze graten	2,67	243
	Etlı şehriye pilavı (şehriye pilavı)	3,84	398
	Puding	3,77	242
		11,02	1006
<u>09.03.2022 ÇARŞAMBA</u>	Şehriye çorba	0,67	178
	Piliç fırın baget (kapuska)	7,94	362
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve	1,64	90
		10,77	1007
<u>10.03.2022 PERŞEMBE</u>	Saray çorba	0,50	141
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	4,08	338
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	3,54	124
		8,82	1069
<u>11.03.2022 CUMA</u>	Mercimek çorba	0,22	164
	Fırın balık (patates) (patates yemeği)	18,42	403
	Havuçlu kırmızı lahana salata	0,72	91
	İrmik helva	0,78	408
		20,14	1066
<u>14.03.2022 PAZARTESİ</u>	Sebze çorba	0,94	156
	Etlı nohut (nohut)	3,95	354
	Şehriyeli pirinç pilavı	0,66	469
	Turşu	1,97	13
		7,52	992
<u>15.03.2022 SALI</u>	Mantar çorba	0,71	141
	Fırın piliç (taze fasulye)	8,24	590
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Ayran	1,87	65
		11,34	1173
<u>16.03.2022 ÇARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	0,34	152
	Kıymalı karnabahar (karnabahar)	7,60	179
	Soslu makarna	0,36	270
	Tulumba tatlısı	2,07	254
		10,37	855
<u>17.03.2022 PERŞEMBE</u>	Tarhana çorba	0,75	102
	Fırın köfte (pirinç pilavı)	10,86	385
	Z.Y. Barbunya pilaki	1,15	332
	Meyve	1,64	90
		14,40	909

TARİH	KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.03.2022-31.03.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ		
	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>18.03.2022 CUMA</u> <u>ÇANAKKALE ZAFERİNE</u> <u>ÖZEL</u>	Buğday çorba	0,19	112
	Kıymalı bezelye (bezelye)	7,49	248
	Börek	5,10	389
	Üzüm hoşafı	0,91	188
		13,69	937
<u>21.03.2022 PAZARTESİ</u>	Saray çorba	0,50	141
	Hindî sote (kabak kalye)	8,69	441
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve	1,64	90
		11,35	1049
<u>22.03.2022 SALI</u>	Domates çorba	0,52	153
	Etlî nohut (nohut)	3,95	354
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	3,54	124
		8,71	1097
<u>23.03.2022 ÇARŞAMBA</u>	Şehriye çorba	0,67	178
	Tepsi köfte (sebze graten)	11,71	407
	Yoğurtlu havuç tarator	1,94	184
	Puding	3,77	242
		18,09	1011
<u>24.03.2022 PERŞEMBE</u>	Mercimek çorba	0,22	164
	Etlî taze fasulye (taze fasulye)	9,29	193
	Börek	5,32	389
	Ayran	1,87	65
		16,70	811
<u>25.03.2022 CUMA</u>	Yayla çorba	0,74	123
	Piliç fırın baget (yeşil mercimek)	7,94	362
	Mantar soslu makarna	1,13	290
	Meyve	1,64	90
		11,45	865
<u>28.03.2022 PAZARTESİ</u>	Tarhana çorba	0,75	102
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	4,08	338
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	3,54	124
		9,07	1030
<u>29.03.2022 SALI</u>	Mantar çorba	0,71	141
	Hamburger köfte (ıspanak)	11,79	425
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve	1,64	90
		14,66	1033
<u>30.03.2022 ÇARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	0,34	152
	Kıymalı kapuska (kapuska)	3,99	159
	Soslu makarna	0,36	270
	Tulumba tatlısı	2,07	254
		6,76	835
<u>31.03.2022 PERŞEMBE</u>	Sebze çorba	0,94	156
	Piliç çoban kavurma (karnabahar)	8,09	369
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Ayran	1,87	65
		11,22	923

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 MALİYET:

12,32
1,62 (2 adet ekmeğ)
13,94 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

961
224 (2 adet ekmeğ)
1185 kalori

Eda AKYILDIZ
Diyetisyen

Alaattin ZENGİN
Ambar Sorumlusu

M. Fatih ŞAHİN
Kafeterya Müdürü V.

Şerafettin ŞAŞMAZ
Aşçı

Esra KÖYUNOĞLU
Diyetisyen

Uğur UYANIK
Aşçı