

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.02.2022-28.02.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
<u>01.02.2022 SALI</u>	Erişteli yeşil mercimek çorba	0,42	195
	Fırın piliç (türlü)	10,16	590
	Yoğurtlu havuç tarator	2,06	184
	Meyve	1,76	90
		14,40	1059
<u>02.02.2022 ÇARŞAMBA</u>	Ezogelin çorba	0,34	152
	Sebze graten	2,83	243
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	3,29	291
	Krem şokola	2,95	375
	9,41	1061	
<u>03.02.2022 PERŞEMBE</u>	Mantar çorba	0,72	141
	Kır köftesi (karnabahar)	10,12	389
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Kase yoğurt	3,78	124
	15,14	1031	
<u>04.02.2022 CUMA</u>	Yarma çorba	0,79	137
	Kıymalı taze fasulye (taze fasulye)	9,40	193
	Börek	5,10	389
	Meyve suyu	2,60	96
	17,89	815	
<u>07.02.2022 PAZARTESİ</u>	Domates çorba	0,53	153
	Fırın baget (kapuska)	7,34	362
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Hazır sütlü tatlı	2,86	302
	11,05	1150	
<u>08.02.2022 SALI</u>	Sebze çorba	0,94	156
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	3,80	338
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Ayran	2,00	65
	7,44	1025	
<u>09.02.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yayla çorba	0,77	123
	Rosto köfte (sebze graten)	10,88	407
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve	1,76	90
	13,93	997	
<u>10.02.2022 PERŞEMBE</u>	Tarhana çorba	0,75	102
	Kıymalı ıspanak (ıspanak)	3,96	212
	Mantar soslu makarna	1,15	290
	Kase yoğurt	3,78	124
	9,64	728	
<u>11.02.2022 CUMA</u>	Mercimek çorba	0,22	164
	Fırın balık (patates) (patates yemeği)	18,43	403
	Havuçlu kırmızı lahana salata	0,76	91
	Tahin helva	1,78	310
	21,19	968	
<u>14.02.2022 PAZARTESİ</u>	Saray çorba	0,51	141
	Etlı nohut (nohut)	3,67	354
	Şehriyeli pirinç pilavı	0,66	469
	Turşu	1,97	13
	6,81	977	
<u>15.02.2022 SALI</u>	Şehriye çorba	0,46	173
	Hamburger köfte (mercimek köfte)	10,99	425
	Z.Y. Taze fasulye	5,70	173
	Meyve	1,76	90
	18,91	861	
<u>16.02.2022 ÇARŞAMBA</u>	Yarma çorba	0,79	137
	Kıymalı karnabahar	7,59	179
	Börek	5,10	389
	Kokteyl hoşaf	1,37	215
	14,85	920	
<u>17.02.2022 PERŞEMBE</u>	Mantar çorba	0,72	141
	Fırın piliç (türlü)	10,16	590
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Kase yoğurt	3,78	124
	15,18	1232	

TARİH	KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.02.2022-28.02.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ		
	ÖĞLE - AKŞAM YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
18.02.2022 CUMA	Ezogelin çorba	0,34	152
	Pırasa	1,26	189
	Kıymalı makarna (soslu makarna)	3,29	291
	Tulumba tatlısı	2,07	254
		6,96	886
21.02.2022 PAZARTESİ	Domates çorba	0,53	153
	Fırın baget (bezelye)	7,34	362
	Sebzeli pirinç pilavı	1,00	454
	Kase yoğurt	3,78	124
	12,65	1093	
22.02.2022 SALI	Tarhana çorba	0,75	102
	Kıymalı bezelye (ıspanak)	4,10	248
	Fırın makarna	1,90	340
	Puding	3,91	242
	10,66	932	
23.02.2022 ÇARŞAMBA	Maydanozlu sebze çorba	0,71	159
	Tepsi köfte (kuru fasulye)	10,88	407
	Bulgur pilavı	0,52	377
	Meyve	1,76	90
	13,87	1033	
24.02.2022 PERŞEMBE	Yayla çorba	0,77	123
	Kıymalı kapuska (kapuska)	3,73	159
	Börek	5,10	389
	Meyve suyu	2,60	96
	12,20	767	
25.02.2022 CUMA	Mercimek çorba	0,22	164
	Fırın balık (yeşillik) (cevizli erişte makarna)	18,22	350
	Z.Y. Barbunya pilaki	1,16	332
	Tahin helva (salata)	1,78	310
	21,38	1156	
28.02.2022 PAZARTESİ	Saray çorba	0,51	141
	Etli nohut (nohut)	3,67	354
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	3,78	124
	8,66	1085	

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:

13,11
1,62 (2 adet ekmeğ)
14,73 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

989
224 (2 adet ekmeğ)
1213 kalori


M. Faik ŞAHİN
Kafeterya Müdürü V.


Eda AKYILDIZ
Diyetisyen


Esra KOYUNOĞLU
Diyetisyen


Ajaattin ZENGİN
Ambar Sorumlusu


Uğur UYANIK
Aşçı