

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.07.2022-29.07.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
01.07.2022 CUMA	Mercimek çorba	0,73	164
	Kıymalı taze fasulye (taze fasulye)	10,16	193
	Rulo börek	5,32	411
	M.suyu	2,60	96
		18,81	864
04.07.2022 PAZARTESİ	Ezogelin çorba	0,60	152
	Fırın piliç (ıspanak)	9,78	395
	Soslu makarna	0,36	270
	Ayran	1,87	65
	12,61	882	
05.07.2022 SALI	Sebze çorba	1,23	156
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	4,96	338
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Turşu	1,97	130
	8,86	1090	
06.07.2022 ÇARŞAMBA	Yarma çorba	0,74	137
	Kır köftesi (sebze graten)	13,67	389
	Şehriye pilavı	0,32	333
	Meyve	3,03	109
	17,76	968	
07.07.2022 PERŞEMBE	Şehriye çorba	0,44	173
	Kıymalı kabak musakka (kabak musakka)	6,32	254
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Kase yoğurt	3,54	124
	11,15	928	
08.07.2022 CUMA	ARİFE		
11.07.2022 PAZARTESİ	BAYRAM		
12.07.2022 SALI	BAYRAM		
13.07.2022 ÇARŞAMBA	Pirinç çorba	0,47	170
	Kıymalı türlü (türlü)	5,54	202
	Soslu makarna	0,36	270
	Tahin helva	1,78	310
	8,15	952	
14.07.2022 PERŞEMBE	Maraş çorba	0,50	151
	Fırın köfte (barbunya)	13,54	385
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Meyve	3,03	109
	17,77	1111	
15.07.2022 CUMA	RESMİ TATİL		
18.07.2022 PAZARTESİ	Saray çorba	0,48	141
	Kıymalı kuru fasulye (kuru fasulye)	4,96	338
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Kase yoğurt	3,54	124
	9,68	1069	
19.07.2022 SALI	Domates çorba	0,50	153
	Piliç sote (patlıcan musakka)	11,49	396
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Meyve	3,03	109
	15,87	1035	

S. K. Y.

KAFETERYA MÜDÜRLÜĞÜNÜN 01.07.2022-29.07.2022 TARİHLERİ ARASINDAKİ TABL DOT YEMEK LİSTESİ			
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	Maliyet	Kalori
20.07.2022 ÇARŞAMBA	Yayla çorba	0,73	123
	Kıymalı taze fasulye (taze fasulye)	8,83	193
	Rulo börek	5,32	411
	Komposto	0,80	191
		15,68	918
21.07.2022 PERŞEMBE	Sebze çorba	1,23	156
	Rosto köfte (bulgur pilavı)	13,54	385
	Z.Y.Tepsi kabak	1,83	189
	Ayran	1,87	65
	18,47	795	
22.07.2022 CUMA	Alaca çorba	0,55	138
	Kıy.yoğurtlu biber dolma (biber dolma)	7,88	241
	Peynirli makarna	1,46	313
	Meyve	3,03	109
	12,92	801	
25.07.2022 PAZARTESİ	Şehriye çorba	0,44	173
	Etlı nohut (nohut)	4,83	354
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Ayran	1,87	65
	7,84	1058	
26.07.2022 SALI	Tarhana çorba	0,75	102
	Piliç baget haşlama (ıspanak)	10,63	346
	Soslu makarna	0,36	270
	Aysberg salata	1,12	79
	12,86	797	
27.07.2022 ÇARŞAMBA	Ezogelin çorba	0,60	152
	Kıy.patlıcan musakka (patlıcan musakka)	6,53	267
	Bulgur pilavı	0,85	377
	Cacık	2,39	117
	10,37	913	
28.07.2022 PERŞEMBE	Eriştelı yeşil mercimek çorba	0,40	195
	Fırın köfte (sebze yemeği)	13,54	385
	Yoğurtlu havuç tarator	2,14	168
	Meyve	3,03	109
	19,11	857	
29.07.2022 CUMA	Yarma çorba	0,74	137
	Kıymalı türlü (türlü)	5,54	202
	Pirinç pilavı	0,70	466
	Puding	3,77	242
	10,75	1047	

Not:

- Maliyetlere ekmeğ 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:

13,45
1,62 (2 adet ekmeđ)
15,07 TL

BİR AYLIK ORTALAMA KALORİ:

946
224 (2 adet ekmeđ)
1170 kalori

Esra KOYUNOĐLU
Diyetisyen

Erdođan ÇAĐLAR
Kafeterya Müdür V.

Hüseyin AYHAN
Bilgisayar İşletmeni

Şerafettin ŞAŞMAZ
Aşçıbaşı

Uđur UYANIK
Aşçı