

**AYLIK YEMEK LİSTESİ KASIM 2018**

			<b>1 KASIM 2018 PERŞEMBE</b> SARAY ÇOR(115)-ERİŞTE ÇORBA(175) KIYMALI NOHUT (280 KCAL) BULGUR PİLAVI(290 KCAL) YOĞURT(100 KCAL) PATATES SALATA(100)-MEYVE(50)-BİBERİYE TURŞU-ACILI EZME(80)	<b>2 KASIM 2018 CUMA</b> ŞEHRİYE ÇORBA(115)-ETLİ KEŞKEK ÇORBA(180) BAHÇEVAN KEBAP(280 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) LOKMA TATLI(518 KCAL) MEVSİM SALATA(100)-MEYVE(50)-MAKARNA SALATA(200)-TURŞU
<b>5 KASIM 2018 PAZARTESİ</b> MERCİMEK ÇOR(115)-TAVUKLU TEL ŞEHRİYE (115) FIRIN KÖFTE (290 KCAL) SPAGETTİ (290 KCAL) PUDİNG (100 KCAL) MEVSİM SALATASI(100)- ACILI EZME(80)-KARIŞIK TURŞU-HAYDARI(200)	<b>6 KASIM 2018 SALI</b> SARAY ÇORBA(115)-DOM.PİRİNÇ ÇORBA(185) ETLİ MEVSİM TÜRLÜ (200 KCAL) PATATESLİ KOL BÖREĞİ (250 KCAL) CACIK(120 KCAL) ÇOBAN SALATA(100)-PATATES SALATA(100)-DOM.SAL.SÖĞÜŞ-BİBERİYE TURŞU	<b>7 KASIM 2018 ÇARŞAMBA</b> ŞEHRİYE ÇORBA(115)-DÜĞÜN ÇORBA(180) ETLİ KURU FASULYE (350 KCAL) YEŞİL MERC. BULGUR PİLAVI(290 KCAL) BAKLAVA(288 KCAL) MEVSİM SALATA(100)-TURŞU-BROKOLİ SALATA(80)-KOMPOSTO(190)	<b>8 KASIM 2018 PERŞEMBE</b> EZOGELİN ÇOR(173 KCAL)-ERİŞTE ÇOR(175) TAVUK KAVURMA(350 KCAL) SEBZ.PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) AYRAN(100 KCAL) TURŞU-KISIR(324)-MEYVE(50)-MEVSİM SALATASI(100)	<b>9 KASIM 2018 CUMA</b> TARHANA ÇORBA(185)-SÜTLÜ KEŞKEK(180) ANKARA TAVA(330 KCAL) ŞAKŞUKA (166 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) MEVSİM SALATA (100)-KUSKUS SALATA(200)-TURŞU-MERCİMEK KÖFTE(130)
<b>12 KASIM 2018 PAZARTESİ</b> TUTMAÇ ÇOR(175)-YAYLA ÇORBASI(115) PÜRELİ HASAN PAŞA KÖFTE (320 KCAL) CEVİZLİ ERİŞTE( 290 KCAL) KOMPOSTO (190 KCAL) MEYVE(50)-HAYDARI(200)-MEVSİM SALATA(100)-TURŞU	<b>13 KASIM 2018 SALI</b> SARAY ÇORBA (115)-SEBZE ÇORBA(140) Z.Y.T. BARBUNYA (280 KCAL) TAVUKLU BULGUR PİLAV(290 KCAL) TULUMBA TATLI (430 KCAL) CACIK(120)-HAVUÇLU KIRM. LAHANA(90)-TURŞU-ACILI EZME(80)	<b>14 KASIM 2018 ÇARŞAMBA</b> KREMALI MANTAR ÇOR(185)-ŞEHRİYE ÇOR (115) KIYMALI ISPANAK(276 KCAL) PEYN. SU BÖREĞİ(250 KCAL) YOĞURT(100 KCAL) MEYVE SUYU(196)-PATATES SALATA(100)-MERCİMEK KÖFTE(130)-TURŞU	<b>15 KASIM 2018 PERŞEMBE</b> MERCİMEK ÇOR(115)-KEŞKEK ÇOR(180) MANTARLI TAVUK SOTE (350 KCAL) ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) AYRAN(100 KCAL) TURŞU-BARBUNYA PİLAKI(135)-MEVSİM SALATA(100)-KISIR(324)	<b>16 KASIM 2018 CUMA</b> TAVUKSUYU ÇOR(115)-EZOGELİN ÇORB(173) PATLICAN KEBAP(350 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) ŞEKERPARE(283 KCAL) YOĞURT(100)- KOMPOSTO(190)- TURŞU-MEVSİM SALATA(100)
<b>19 KASIM 2018 PAZARTESİ</b> SARAY ÇOR(115)-SÜTLÜ KEŞKEK ÇORBA(180) KADINBUDU KÖFTE (410 KCAL) MAKARNA(290 KCAL) ELMA KOMPOSTO(190 KCAL) RUS SALATA-(220)-MEVSİM SALATA(100)-TURŞU-MEYVE(50)	<b>20 KASIM 2018 SALI</b> YAYLA ÇORBA(115)-DOMATES ÇORBA(189) TAVUKLU BEZELYE (350 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) CACIK (120 KCAL) MAKARNA SALATA(200)-HAVUÇ SALATA(90)-TURŞU-ACILI EZME(80)	<b>21 KASIM 2018 ÇARŞAMBA</b> ŞEHRİYE ÇOR(115)-MERCİMEK ÇORBA(115) ETLİ TAZE FASULYE (200 KCAL) CEVİZLİ ERİŞTE (290 KCAL) MEYVE(50 KCAL) KISIR(324)- MEVSİM SALATA(100)-TURŞU-HAYDARI(200)	<b>22 KASIM 2018 PERŞEMBE</b> EZOGELİN ÇORBA(173)-DÜĞÜN ÇORBA(180) DOM. SOSLU ŞİNİTZEL(350 KCAL) SEBZ. PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) AYRAN (100 KCAL) MEVSİM SALATA(100)-YOĞURTLU KABAK KIZART.(135)-TURŞU-HAVUÇ SALATA(90)	<b>23 KASIM 2018 CUMA</b> YÖRÜK ÇORBA(175)-SEBZE ÇORBA(140) ET DÖNER/PAT.KIZART.(380 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) KADAYIF (275 KCAL) MEVSİM SALATA (100)-TURŞU-MEYVE SUYU(196)-YOĞURTLU HAVUÇ KIZART.(100)
<b>26 KASIM 2018 PAZARTESİ</b> SARAY ÇORBA(115)-YÖRÜK ÇORBA(175) ÇİFTLİK KÖFTE(375 KCAL) CEVİZLİ ERİŞTE(290 KCAL) SÜTLAÇ (285 KCAL) HAYDARI(200)-MEYVE-KARNABAHAH SALATA(80)-MEVSİM SALATA(100)	<b>27 KASIM 2018 SALI</b> MERCİMEK ÇOR(115)-KREMALIMANTAR ÇOR(185) FIRIN BAGET(260 KCAL) BULGUR PİLAVI(290 KCAL) AYRAN (100 KCAL) MERCİMEK KÖFTE(130)-KOMPOSTO(190)-TURŞU-HAVUÇ SALATA(90)	<b>28 KASIM 2018 ÇARŞAMBA</b> EZOGELİN ÇORBA(173)-SEBZE ÇORBA(140) GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE (350 KCAL) TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) CACIK (120 KCAL) MAKARNA SALATA(200)-MEVSİM SALATA(100)-TURŞU-ACILI EZME(80)	<b>29 KASIM 2018 PERŞEMBE</b> TAVUKLU TEL ŞEHR.ÇORBA(115)-DÜĞÜN ÇORBA(180) PATLICAN MUSAKKA(215 KCAL) NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) YOĞURT(100 KCAL) PATATES SALATA(100)-KISIR(324)-TURŞU-KIRMIZI LAHANA(90)	<b>30 KASIM 2018 CUMA</b> TARHANA ÇORBA(185)-ETLİ KEŞKEK ÇOR(180) BALIK BUĞULAMA (350 KCAL) PİYAZ (135 KCAL) TAHİN HELVA (197 KCAL) TERE,ROKA,MAYDANOZ-MERCİMEK KÖFTE(130)-MEVSİM SALATA(100)-KUSKUS SALATA(200)

**MUAYENE VE KABUL KOMİSYONU**

TUĞBA DAYIOĞLU ŞEN

ARŞ. GÖR. EMEL AKTAŞ

MEHMET ATICI

**TESİSLER ŞUBE MÜDÜRÜ**

**SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI**

**UYGUNDUR**

İSKENDER KOYUNCU

BÜNYAMİN GÜN

PROF.DR. BÜNYAMİN ŞAHİN