

AYLIK YEMEK LİSTESİ HAZİRAN 2018

01 HAZİRAN 2018 CUMA				
				TAVUKLU TEL ŞEH. ÇOR(115)-KEŞKEK ÇORB(180) ÇİFTLİK KEBAP (280 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) İRMİK HELVASI(262 KCAL) ÇOBAN SALATA(100)-KARPUZ(50)-HAYDARI(200)- MERCİMEK KÖFTE(130)
04 HAZİRAN 2018 PAZARTESİ	05 HAZİRAN 2018 SALI	06 HAZİRAN 2018 ÇARŞAMBA	07 HAZİRAN 2018 PERŞEMBE	08 HAZİRAN 2018 CUMA
EZOGELİN ÇORBA(173)-TAVUKSUYUÇORBA (115) ROSTO KÖFTE (410 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) ŞEKERPARE (283 KCAL) ÇOBAN SALATA(100)-TURŞU- PİYAZ(135)- KOMPOSTO(190)	ŞEHİRİYE ÇOR(115)- SARAYÇOR(115) FİRİN BAGET (260 KCAL) SEBZ. PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) AYRAN (100) ÇOBAN SALATA(100)-TURŞU-HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA(90)-ARPA ŞEHR. SALATA(85)	AYRAN AŞI ÇOR(172)- MERCİMEK ÇOR (175) BİBER DOLMA (250 KCAL) PATATESLİ BÖREK (250 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) TURŞU-YOĞURLU SEMİZOTU SALATA(90) - KUSKUS SALATA(85)- MEYVE(50)	TARHANAÇORBA(185)-DÜĞÜN ÇORBA(180) ETLİ KURU FASULYE (350 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330KCAL) CACIK (120 KCAL) MERCİMEK KÖFTE (130)-TURŞU-HAVUÇ SALATA(100)- MEYVE SUYU(196)	DOMATES ÇORB(189)- MERCİMEK ÇORBA(175) ARNAVUT CİĞERİ(300 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) KOMPOSTO (190 KCAL) ÇOBAN SALATA(100)- PİYAZ(135)-HAYDARI(200)- BİBERİYE TURŞU
11 HAZİRAN 2018 PAZARTESİ	12 HAZİRAN 2018 SALI	13 HAZİRAN 2018 ÇARŞAMBA	14 HAZİRAN 2018 PERŞEMBE	15 HAZİRAN 2018 CUMA
KEŞKEK ÇORBASI(180)- ERİŞTE ÇORBASI(175) HASANPAŞA KÖFTE (320 KCAL) SPAGETTİ(290 KCAL) SÜTLAÇ (285 KCAL) ACILI EZME(80)-TURŞU-RUS SALATA(220)- HAYDARI(200)	SARAY ÇORBASI(115) -YAYLA ÇORBA(115) KIYMALI SEMİZOTU(220 KCAL) ERİŞTE (290 KCAL) MEYVE (50 KCAL) KOMPOSTO(190)-ÇOBAN SALATA(100)-MAKARNA SALATA(200)-TURŞU	AYRAN AŞI ÇORBA(172)-TUTMAÇ ÇORBA (175) TAVUK SOTE(350 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) CACIK (120 KCAL) HAVUÇLU KIRM. LAHANA SALATA(90)- MERCİMEK KÖFTE(130)-HAYDARI(200)-TURŞU	EZOGELİN ÇOR(173)-TERB.TEL ŞEH. ÇORBASI(115) ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ (483 KCAL) ŞAKŞUKA (166 KCAL) KARPUZ(50 KCAL) YOĞURT(100)-KISIR(324)-KOMPOSTO(190)-BİBERİYE TURŞU	RESMİ TATİL
18 HAZİRAN 2018 PAZARTESİ	19 HAZİRAN 2018 SALI	20 HAZİRAN 2018 ÇARŞAMBA	21 HAZİRAN 2018 PERŞEMBE	22 HAZİRAN 2018 CUMA
SEBZE ÇORBA(140)- ETLİ KEŞKEKÇORBAS(180) MİSKET KÖFTE (375 KCAL) ERİŞTE (290 KCAL) CACIK (120 KCAL) BİBERİYE TURŞU-RUS SALATA(220)- ACILI EZME(80)- ÇOBAN SALATA(100)	YÖRÜK ÇORBA (175)-MERCİMEK ÇORBA(175) ETLİ NOHUT (280 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) KARPUZ (50 KCAL) KISIR(324)-KOMPOSTO(190)-TURŞU-DOM.SAL. SÖĞÜŞ	DOMATES ÇORBASI(189)-YAYLA ÇORBA(115) ETLİ TÜRLÜ (280 KCAL) BÖREK (250 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) BARBUNYA PİLAKİ(200)-TURŞU-ACILI EZME(80)- HAYDARI(200)	DOM.PİRİNÇ ÇORBA(115)- ŞEHİRİYE ÇORBA(115) PİLİÇ ŞİNİTZEL/PAT.KIZARTMASI (350 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) AYRAN (100 KCAL) MEVSİM SALATA(100)-KARPUZ (50)-MEVSİM YEŞİLLİKLERİ -TURŞU	SARAY ÇORBA(115)- DÜĞÜN ÇORBA(180) PATLİCAN KEBAP (350 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) KADAYIF (320 KCAL) ÇOBAN SALATA(100)-KARIŞIK TURŞU-YOĞURT(100)- MEYVE(50)
25 HAZİRAN 2018 PAZARTESİ	26 HAZİRAN 2018 SALI	27 HAZİRAN 2018 ÇARŞAMBA	28 HAZİRAN 2018 PERŞEMBE	29 HAZİRAN 2018 CUMA
DOMATES ÇOR(189)- EZOGELİN ÇORBA(173) İSLİM KÖFTE (410 KCAL) PEYNİRLİ BÖREK (250 KCAL) KOMPOSTO (190 KCAL) RUS SALATA(220)-YOĞURT(100)-TURŞU-ACILI EZME(80)	TARHANA ÇORBA(185)-MERCİMEK ÇORBA(175) ZYT. BARBUNYA (280 KCAL) TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) KARPUZ-KAVUN(50 KCAL) MAKARNA SALATA(200)-MEYVE(50)-TURŞU- MEVSİM SALATA(100)	SEBZE ÇORBA(140)- SARAY ÇORBA(115) TAVUK ŞİŞ/PAT. KIZARTMASI (252 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) AYRAN (100 KCAL) HAYDARI(200)-PİYAZ(135)-ÇOBAN SALATA(100)- TURŞU	SÜTLÜ KEŞKEKÇORBA(180)- ŞEHİRİYE ÇORBASI(115) ETLİ TAZE FASULYE (200 KCAL) ERİŞTE (290 KCAL) CACIK (120 KCAL) TURŞU-PATATES SALATA(100)-KAVUN KARPUZ(50)- YOĞURLU HAVUÇ(90)	AYRAN AŞI ÇORBA(172)-TUTMAÇ ÇORBA(175) TAS KEBABI (317 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) AŞURE (283 KCAL) KOMPOSTO(190)-HAYDARI(200)-ACILI EZME(80)- MEVSİM SALATA(100)

GIDA MÜHENDİSİTUĞBA DAYIOĞLU ŞEN-SARE YILMAZ
OCAKLIOĞLU**BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜM BAŞKANLIĞI**

ARŞ. GÖR. EMEL AKTAŞ

YRD. DOÇ. DR.NAMİK BİLİCİ

TESİSLER ŞUBE MÜDÜRÜ V.
İSKENDER KOYUNCU**SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI**
BÜNYAMİN GÜN**UYGUNDUR**
PROF.DR. İBRAHİM KÜRTÜL