

**AYLIK YEMEK LİSTESİ ŞUBAT 2018**

<b>AYLIK YEMEK LİSTESİ ŞUBAT 2018</b>				
			<b>1 ŞUBAT 2018 PERŞEMBE</b>	<b>2 ŞUBAT 2018 CUMA</b>
			TARHANA ÇORBA(185)-SÜTLÜ KEŞKEK ÇORBA(180) KARNİYARİK (191 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) TURP SALATASI(74)-HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA(90)-MEYVE(50)-ACILI EZME(100)	EZOĞELİN ÇOR(173)-TAVUKSUYU ÇOR(115) ARNAVUT CIĞERİ (300 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) LOKMA TATLISI (518 KCAL) RUS SALATA(220)-KOMPOSTO(190)-MEVSİM SALATA(100)-HAYDARI(200)
<b>5 ŞUBAT 2018 PAZARTESİ</b>	<b>6 ŞUBAT 2018 SALI</b>	<b>7 ŞUBAT 2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>8 ŞUBAT 2018 PERŞEMBE</b>	<b>9 ŞUBAT 2018 CUMA</b>
YAYLA ÇORBA(115)-SARAY ÇORBA(115) MİSKET KÖFTE (375 KCAL) CEVİZLİ ERİŞTE(290 KCAL) TULUMBA TATLISI (430 KCAL) MEYVE(50)-HAYDARI(200)-MEVSİM SALATA(100)-TURŞU(10)	SEBZE ÇORBA(140)-DOMATES ÇORBA(189) SOSLU ŞİNİTZEL (276 KCAL) YEŞİL MER. BULGUR PİLAVI(290 KCAL) AYRAN (100 KCAL) KOMPOSTO(190)-MEVSİM SALATA(100)-RUS SALATASI(220)-TURŞU(10)	MERCİMEK ÇORBA(175)-ETLİ KEŞKEK ÇOR(180) GEMİCİ USULU KURU FASULYE (230 KCAL) ETLİ PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) CACIK (120 KCAL) TURŞU(10)-MAKARNA SALATASI(200)-HAYDARI(200)-ACILI EZME(100)	EZOĞELİN ÇORBA(173)-TARHANA ÇORBA(185) ETLİ BİBER DOLMASI (250 KCAL) KOL BÖREĞİ (250 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) MERCİMEK KÖFTE(130)-BROKOLİ SALATA(80)-TURŞU(10)-MEVSİM SALATA(100)	TEL ŞEHRİYE ÇOR(115)-DÜĞÜN ÇORBASI(180) ET DÖNER (380 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) AYVA KOMPOSTOSU (190 KCAL) MEVSİM SALATA (100)-TURŞU(10)-PATATES SALATA(100)-TERE,ROKA,MAYDANOZ
<b>12 ŞUBAT 2018 PAZARTESİ</b>	<b>13 ŞUBAT 2018 SALI</b>	<b>14 ŞUBAT 2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>15 ŞUBAT 2018 PERŞEMBE</b>	<b>16 ŞUBAT 2018 CUMA</b>
YAYLA ÇORBA(115)-SARAY ÇORBA(115) İZMİR KÖFTE (350 KCAL) BULGUR PİLAVI(290 KCAL) ŞEKERPARE (283 KCAL) HAYDARI(200)-SALATA(100)-ACILI EZME(100)-TURŞU(10)	DOMATES ÇORBASI(189)-SEBZE ÇORBA(140) MANTARLI TAVUK SOTE (350 KCAL) ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) AYRAN (100 KCAL) MEVSİM SALATASI(100)-BROKOLİ SALATA(80)-KOMPOSTO(190)-TURŞU(10)	EZOĞELİN ÇORBA(173)-ERİŞTE ÇORBA(115) Z.Y. BARBUNYA (280 KCAL) ETLİ PİLAV(330 KCAL) CACIK (120 KCAL) SALATA(100)-TURŞU(10)-MERCİMEK KÖFTE(130)-YOĞURTLU TURP(74)	TAVUKSUYU ÇORBA(115)-TARHANA ÇORBA(185) KIYMALI İSPANAK YEMEĞİ (276 KCAL) CEVİZLİ ERİŞTE(290 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) PATATES SALATASI(200)-MEVSİM SALATA(100)-TURŞU(10)-ACILI EZME (100)	MERCİMEK ÇORBA(175)-ŞEHRİYE ÇORBA(115) BALIK BUĞULAMA (350 KCAL) PİYAZ(135 KCAL) TAHİN HELVA (197 KCAL) MEVSİM SALATA(100)-YEŞİLLİK-MERCİMEK KÖFTE(130)-TURŞU(10)
<b>19 ŞUBAT 2018 PAZARTESİ</b>	<b>20 ŞUBAT 2018 SALI</b>	<b>21 ŞUBAT 2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>22 ŞUBAT 2018 PERŞEMBE</b>	<b>23 ŞUBAT 2018 CUMA</b>
KREMLİ MANTAR ÇOR(160)-TUTMAÇ ÇOR(115) ROSTO KÖFTE (410 KCAL) MAKARNA (290 KCAL) BAKLAVA (288 KCAL) ACILI EZME(100)-SALATALIK TURŞU(10)-MEVSİM SALATA(100)-HAYDARI(200)	ŞEHRİYE ÇORBA(115)-SARAY ÇORBA(115) FİRİN TAVUK (260 KCAL) ŞEH PİRİNÇ PİLAVI(330 KCAL) AYRAN (100 KCAL) HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA SALATA(90)-PİYAZ(135)-BROKOLİ SALATA(80)-KOMPOSTO(190)	EZOĞELİN ÇORBA(173)-KESME ÇORBA(175) ETLİ TAZE FASULYE (247 KCAL) KOL BÖREĞİ(250 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) MAKARNA SALATA(200)-KARIŞIK TURŞU(10)-MEYVE(50)-MEVSİM SALATA(100)	SEBZE ÇORBASI(140)-KEŞKEK ÇORBA(180) ETLİ KURU FASULYE (350 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) CACIK (120 KCAL) RUS SALATA (220)-MEVİMSALATA(100)-TURŞU(10)-MERCİMEK KÖFTE(130)	MERCİMEK ÇORBA(175)-DOMATES ÇORBA(189) TAS KEBABI (317 KCAL) BULGUR PİLAVI(290 KCAL) KOMPOSTO (190 KCAL) TURŞU(10)-MEVİMSALATA(100)-YOĞURTLU TURP(74)-ACILI EZME(100)
<b>26 ŞUBAT 2018 PAZARTESİ</b>	<b>27 ŞUBAT 2018 SALI</b>	<b>28 ŞUBAT 2018 ÇARŞAMBA</b>		
EZOĞELİN ÇORBA(173)-YAYLA ÇORBA(115) İSLİM KÖFTE (410 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) SÜTLAÇ (285 KCAL) ACILI EZME-(100)-HAYDARI(200)-KOMPOSTO(190)-TURŞU (10)	SEBZE ÇORBASI(140)-ŞEHRİYE ÇORBA(115) TAVUK HAŞLAMA (254 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) AYRAN (100 KCAL) BROKOLİ SALATA(80)-HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA(90)-TURŞU(10)-MEVSİM SALATA(100)	SARAY ÇORBA(115)-DÜĞÜN ÇORBA(180) ETLİ NOHUT (280 KCAL) SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) CACIK (120 KCAL) KARNABAHAAR SALATA(97)-TURŞU(10)-MEVSİM SALATA(100)-KISIR(324)		

**GIDA MÜHENDİSİ**

TUĞBA DAYIOĞLU ŞEN-SARE YILMAZ  
OCAKLIOĞLU

**BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜM BAŞKANLIĞI**

ARŞ. GÖR. EMEL AKTAŞ

YRD. DOÇ. DR.NAMİK BİLİCİ

**TESİSLER ŞUBE MÜDÜRÜ**  
DENİZ TURCAN

**SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI V.**  
ALİ BALKİS

**UYGUNDUR**  
PROF.DR. İBRAHİM KÜRTÜL