

**AYLIK YEMEK LİSTESİ ARALIK 2017**

4 ARALIK 2017 PAZARTESİ	5 ARALIK 2017 SALI	6 ARALIK 2017 ÇARŞAMBA	7 ARALIK 2017 PERŞEMBE	8 ARALIK 2017 CUMA
MERCİMEK ÇORBA(175)-DÜĞÜN ÇORBA (180) İSLİM KÖFTE (410 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) KOMPOSTO (190) KCAL) MEVSİM SALATASI(100)- KARNABAHAH SALATA(97)- MEYVE (50)-HAYDARI(200)	TARHANA ÇOR.(185)-SÜTLÜ ÇORBA(180) ETLİ NOHUT (280 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI ( 330 KCAL ) LOKMA TATLISI (518 KCAL) PATATES SALATASI(100)-BİBERİYE TURŞU(10)- MAYD. HAVUÇ SAL.(90)-MEVSİM SALATA(100)	YAYLA ÇORBA(115)-KEŞKEK ÇORBA(180) ETLİ KARIŞIK DOLMA (250 KCAL) BÖREK (250 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) TURŞU- MEYVE(50)-MERCİMEK KÖFTE(130)- MEVSİM SALATASI(100)	ŞEHRİYE ÇORBA(115)-DOMATES ÇORBA(189) TAVUK DÖNER/P. KIZARTMA(380 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI ( 330 KCAL ) AYRAN (100 KCAL) YEŞİL MERCİMEK SALATASI(130)-KISIR(324)-HAVUÇ SALATA(90)-MEYVE(50)	EZOĞELİN ÇORBASI(173)-TAVUKSUYU ÇORBA(115) BAHÇEVAN KEBAP (280 KCAL) ERİŞTE (290 KCAL) REVANI ( 430 KCAL) BROKOLİ SALATA(80)-TURŞU-HAYDARI(200)- PIYAZ(135)
11 ARALIK 2017 PAZARTESİ	12 ARALIK 2017 SALI	13 ARALIK 2017 ÇARŞAMBA	14 ARALIK 2017 PERŞEMBE	15 ARALIK 2017 CUMA
TUTMAÇ ÇORBASI(175)-DÜĞÜN ÇORBASI(180) PÜRELİ ROSTO KÖFTE (410 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) SÜTLAÇ (285 KCAL) RUS SALATA(220)-MEYVE(50)-KARNABAHAH SALATA(97)-ACILI EZME(100)	SARAY ÇORBASI(115)-TAVUK SUYU ÇORBA(115) YUMURTALI İSPANAK (120 KCAL) SOSLU SPAGETTİ (290 KCAL) MEYVE (50 KCAL) MERCİMEK KÖFTE(130)-HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA(90)-YOĞURT(100)-TURŞU(10)	MERCİMEK ÇORBA(175)-TARHANA ÇORBA (185) ZYT. BARBUNYA (280 KCAL) TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) CACIK (120 KCAL) MAKARNA SALATA(200)- KIRMIZI LAHANA SALATASI(90)- BROKOLİ SALATA(80)-TURŞU(10)	ŞEHRİYE ÇORBASI(115)-SEBZE ÇORBASI(140) FİRİN BAGET (260 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) AYRAN(100 KCAL) KISIR(324)-HAYDARI(200)-MEVSİM SALATA(100)HAVUÇ SALATA(90)	EZOĞELİN ÇOR(173)-DOMATES ÇOR(189) FİRİNDA BALIK BUĞULAMA (350 KCAL) PIYAZ (135 KCAL) TAHİN HELVA (197 KCAL) MEVSİM SALATA(100)-ACILI EZME(100)-TERE- ROKA-MAYDANOZ-SOĞAN SÖĞÜŞ
18 ARALIK 2017 PAZARTESİ	19 ARALIK 2017 SALI	20 ARALIK 2017 ÇARŞAMBA	21 ARALIK 2017 PERŞEMBE	22 ARALIK 2017 CUMA
MERCİMEK ÇORBA(175)-YAYLA ÇORBASI(115) TERBİYELİ KÖFTE (375 KCAL) CEVİZLİ ERİŞTE ( 290 KCAL) PUDİNG (100 KCAL) ACILI EZME(100)-SALATALIK TURŞU(10)-MEVSİM SALATA(100)-HAYDARI(200)	TARHANA ÇORBA (185)-EZOĞELİN ÇORBA(173) ETLİ TÜRLÜ (280 KCAL) PATATESLİ KOL BÖREĞİ ( 250 KCAL) YOĞURT (100 KCAL) HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA SALATA(90)-PIYAZ(135)- BROKOLİ SALATA(80)-KOMPOSTO(190)	TAVUKSUYU ÇORBASI(115)-KEŞKEK ÇORBA(180) ETLİ KURU FASULYE (350 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) TULUMBA TATLISI (430 KCAL) RUS SALATA (220)-KARNABAHAH SALATA(97)- TURŞU(10)-MERCİMEK KÖFTE(130)	SEBZE ÇORBA(140)-KESME ÇORBA(115) FİRİN TAVUK (260 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) AYRAN (100 KCAL) MAKARNA SALATA(200)-KARIŞIK TURŞU(10)- YOĞURT(100)-MEVSİM SALATA(100)	SARAY ÇORBA(115)-DOMATES ÇORBA(189) ET SOTE (317 KCAL) SEBZ. PİRİNÇ PİLAVI 330 KCAL) İRMİK HELVASI (262 KCAL) PATATES SALATA(100)-MAYD. HAVUÇ SALATA(90)- SOĞAN SÖĞÜŞ-MEYVE(50)
25 ARALIK 2017 PAZARTESİ	26 ARALIK 2017 SALI	27 ARALIK 2017 ÇARŞAMBA	28 ARALIK 2017 PERŞEMBE	29 ARALIK 2017 CUMA
YÖRÜK ÇORBASI(175)-SÜTLÜ KEŞKEK ÇORBA(180) KADINBUDU KÖFTE (410 KCAL) SOSLU SPAGETTİ(290 KCAL) AYVA KOMPOSTOSU (190 KCAL) ACILI EZME-(100)-HAYDARI(200)-KISIR(324)- MEYVE(50)	DÜĞÜN ÇORBA(180 )-ERİŞTE ÇORBA(115 ) ETLİ BEZELYE (350 KCAL) ŞEHR. PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) CEVİZLİ MUSKA (288 KCAL) PATATES SALATA(100)-HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA(90)-TURŞU(10)-MEVSİM SALATA(100)	EZOĞELİN ÇORBA(173)-TARHANA ÇORBA(185) TAVUK KAVURMA (350 KCAL) BULGUR PİLAVI (290 KCAL) AYRAN (100 KCAL) MERCİMEK KÖFTE(130)-MEVSİM SALATA(100)- YOĞURTLU TURP SALATA(74)-TURŞU(10)	MERCİMEK ÇORBA(175)-DOMATES ÇORBA(189) KIYMALI PATATES OTURTMA (250 KCAL) ETLİ ŞEHRİYE PİLAVI (311 KCAL) CACIK (120 KCAL) MAKARNA SALATA(200)-KARIŞIK TURŞU(10)- YOĞURT(100)-MEVSİM SALATA(100)	SARAY ÇORBA(115)-TAVUKSUYU ÇORBA(115) ET DÖNER/P. KIZARTMA(380 KCAL) PİRİNÇ PİLAVI (330 KCAL) MEYVE SUYU (196 KCAL) PORTAKAL(50)-MAYD. HAVUÇ SALATA(90)- PIYAZ(135)-MEVSİM SALATA(100)

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

ARŞ. GÖR. EMEL AKTAŞ

YRD. DOÇ. DR.NAMIK BİLİCİ

**TESİSLER ŞUBE MÜDÜRÜ**

DENİZ TURCAN

**SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI**

BÜNYAMİN GÜN

**UYGUNDUR**

PROF.DR. İBRAHİM KÜRTÜL