

31.05.2024 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.No.	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Öğle Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Günlük Kalori Toplamı
1	01.05.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2668
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Yeşil Mercimek	300	Yeşil Mercimek	300	Börek	200	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		874		874		250		
2	02.05.2024	Perşembe	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2760
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tahin H.+Tereyağ	238	İrmik Helvası	260	İrmik Helvası	260			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			704		903		903		250		
3	03.05.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2565
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pürelı Köfte	300	Pürelı Köfte	300	Soğ.Sand.	65	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Mevsim salatası	150	Mevsim salatası	150			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			646		902		902		115		
4	04.05.2024	Cumartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2554
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Karışık Kızartma	200	Karışık Kızartma	200	B.Peynir Labne Pey	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin Helva	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			690		842		842		180		
5	05.05.2024	Pazar	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	2214
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Soğ.Sand.	65	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			551		774		774		115		
6	06.05.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2899
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Patates musakka	345	Kek	230	
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			640		901		998		360		
7	07.05.2024	Salı	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2536
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Nohut	370	Makarna	221	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Karışık Kızartma	200			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Çacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			596		916		774		250		

8	08.05.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2879
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Soya Soslu Tavuk	260	Börek	200	
			Yumurta	80	Kıymalı Börek	330	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				670		1153		806		250	
9	09.05.2024	Perşembe	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Limonata	130	2559
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Terbiyeli Köfte	231	Fırında Tavuk Pirzola	250	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Mevsim salatası	150	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				704		754		851		250	
10	10.05.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2954
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Kıymalı Bezelye	298	B.Peynir Labne Pey	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				646		1064		1064		180	
11	11.05.2024	Cumartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Karışık Kızartma	200	Karışık Kızartma	200	Çay	50	2647
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	Soğ.Sand.	65	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Tahin Helva	262	Tahin Helva	262			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				690		921		921		115	
12	12.05.2024	Pazar	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2234
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Bağet)	210	Fırın tavuk (Bağet)	210	Soğ.Sand.	65	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				551		784		784		115	
13	13.05.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Ezogelin Çorba	238	Ezogelin Çorba	238	Limonata	130	2919
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Bağet)	210	Kadınbudu Köfte	315	Kek	230	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				640		907		1012		360	
14	14.05.2024	Salı	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Mercimek Çorba	183	Tavuk Döner	270	Çay	50	2870
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Patlıcan Musakka	270	Pirinç Pilavı	300	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Tahin Helva	262			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				596		954		1070		250	
15	15.05.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2768
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Tavuk Şinitzel	157	Börek	200	
			Yumurta	80	Patatesli Börek	254	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				670		1077		771		250	

16	16.05.2024	Perşembe	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2458
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk etli türlü Türlü	255	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Çacık	130	Çacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				704		703		801		250	
17	17.05.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2681
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Orman Kebab	300	Orman Kebab	300	Soğ.Sand.	65	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				646		960		960		115	
18	18.05.2024	Cumartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	2418
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Karışık Kızartma	200	Karışık Kızartma	200	B.Peynir Labne Pey	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin Helva	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				690		774		774		180	
19	19.05.2024	Pazar	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2350
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Soğ.Sand.	65	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				551		842		842		115	
20	20.05.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Domates Çorba	161	Limonata	130	2763
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Nohut	370	Tavuk Şinitzel	157	Kek	230	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Çacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				640		986		777		360	
21	21.05.2024	Salı	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2953
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tas Kebabı	355	Tavuk Etli Patates	200	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlaç	247	Sütlaç	247			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				596		1165		942		250	
22	22.05.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2976
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Fırında Tavuk Pirzola	250	Börek	200	
			Yumurta	80	Kıymalı Börek	330	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				670		1153		903		250	
23	23.05.2024	Perşembe	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	3026
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	İzmir Köfte	365	Kıymalı yumurta	215	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tahin H.+Tereyağ	238	İrmik Helvası	260	İrmik Helvası	260			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				704		1111		961		250	

24	24.05.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2410
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Tavuk Fajita	180	B.Peynir Labne Pey	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Mevsim salatası	150	Mevsim salatası	150			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			646		792		792		180		
25	25.05.2024	Cumartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2445
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Soğ.Sand.	65	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin Helva	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			690		820		820		115		
26	26.05.2024	Pazar	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2543
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Yeşil Mercimek	300	Yeşil Mercimek	300	Soğ.Sand.	65	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	İrmik Helvası	260			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			551		874		1003		115		
27	27.05.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Limonata	130	2486
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Bağet)	210	Karışık Kızartma	200	Kek	230	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			640		783		703		360		
28	28.05.2024	Salı	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Şehriye Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	2820
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Tavuk Sote	350	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlaç	247	Sütlaç	247			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			596		961		1013		250		
29	29.05.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2831
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Soya Soslu Tavuk	260	Börek	200	
			Yumurta	80	Patatesli Börek	254	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		1077		834		250		
30	30.05.2024	Perşembe	Çay+B. Pey.Lab.Pey.	100	Yayla Çorba	115	Mercimek Çorba	183	Limonata	130	2896
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Mantar Sote Fırında	330	T.Etli Bezelye	152	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			704		1026		916		250		
31	31.05.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Domates Çorba	161	Çay	50	2717
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Orman Kebab	300	Orman Kebab	300	B.Peynir Labne Pey	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			646		901		990		180		

Mustafa Uludağ
Pans.İş.Müd.Yrd.
Komisyon Başkanı

Erol Söylemez
Müdür Bş. Yrd.

İSMAİL CANATAR
Aşçıbaşı

Aylık Kalori Ortalaması

: 2669

Recep DEMİR
Ambar Memuru

UYGUNDUR :

28.04.4780

