

2022 YILI OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

	ÖĞLE YEMEĞİ									AKŞAM YEMEĞİ								
	ÇORBA	kalori değeri	ANA YEMEK	kalori değeri	YRD. YEMEK	kalori değeri	4. KAP	kalori değeri	öğle toplam kalori değeri	ÇORBA	kalori değeri	ANA YEMEK	kalori değeri	YRD. YEMEK	kalori değeri	4. KAP	kalori değeri	akşam toplam kalori değeri
1.01.2022	EZOĞELİN ÇORBA	173	ETLİ ÖZBEK PİLAVI	203	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	347	ARMUT	104	827	TUTMAÇ ÇORBA	172	İZMİR KÖFTE	374	PEYNİRLİ MILFÖY BÖREĞİ	186	KARAMELİZE ELMA ÜZÜM KOMPOSTO	148	880
2.01.2022	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	186	BALABAN KÖFTE	337	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	320	KIBRIS TATLISI	322	1165	GEMİCİ ÇORBA	182	ETLİ BEZELYE	348	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	YOĞURT	104	979
3.01.2022	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ KURU FASULYE	386	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	TURŞULU KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA	74	1028	MERCİMEK ÇORBA	160	HASANPAŞA KÖFTE	376	SEBZELİ MAKARNA	318	ELMA	116	970
4.01.2022	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	AVCI SOSLU PİLİÇ PİRZOLA	356	FESLEĞEN SOSLU SPAGETTİ	329	MANDALİNA	92	970	SOSLU MURADIYE ÇORBA	139	KIYMALI KARIŞIK SEBZE	231	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	334	YOĞURT	104	808
5.01.2022	MERCİMEK ÇORBA	160	ET TANDIR İÇ PİLAV 120	550	YOĞURTLU KABAK ŞAYAN	189	TRİLİÇE	228	1127	MENGEN ÇORBA	203	PİLİÇ ÇÖP ŞİŞ ELMA DİLİM PATATES	383	DÖĞME PİLAVI	227	AYRAN	65	878
6.01.2022	KÖYLÜM ÇORBA	188	TEPSİ KEBABI	374	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	YOĞURT	104	990	TARHANA ÇORBA	151	ETLİ TÜRLÜ	349	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	337	KAKAO LU ŞANTİLİ KEK	440	1277
7.01.2022	GAZİANTEP ÇORBA	219	KIYMALI İSPANAK - YOĞURT	358	PEYNİRLİ MILFÖY BÖREĞİ	186	KALBURABASTI	373	1136	KREMALI MANTAR ÇORBA	179	ET TANTUNİ LAVAŞ 90	364	YOĞURTLU KEREVİZ SALATASI	152	MUZ+MANDALİNA	124	819
8.01.2022	BAL KABAĞI ÇORBASI	172	SEBZELİ TAVUK BAGET	389	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	MORDÜNYA SALATASI	84	990	OSMANLI SARAY ÇORBA	195	ANKARA PİLAVI	302	ŞAKŞUKA	241	KREM KARAMEL	297	1035
9.01.2022	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	186	ETLİ SULU PATATES	358	DÖĞME PİLAVI	227	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	843	ZEHRA HATUN ÇORBA	118	KÖYLÜM TAVUK	354	CEVİZLİ ERİŞTE	342	TURP HAVUÇ SALATA	84	898
10.01.2022	BİZİM ÇORBA	160	HAMBURGER MENÜ	346	KURU SALATA	137	AYRAN	65	708	GAZİANTEP ÇORBA	219	KABAK SANDAL SEFASI	304	MAYDANOZLU PEYNİRLİ MAKARNA	343	SÜTLAÇ	384	1250
11.01.2022	MENGEN ÇORBA	203	TAVUK DÖNER / SADE PİRİNÇ PİLAVI	359	MARUL CACIK	66	PORTAKAL	127	755	ANDOLOZ ÇORBA	194	TERBİYELİ KÖFTE	386	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	334	MEVSİM SALATA	56	970
12.01.2022	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ NOHUT	386	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	PANCAR SALATASI	97	1051	SOSLU MURADIYE ÇORBA	139	AVCI SOSLU PİLİÇ PİRZOLA	356	SEBZELİ MAKARNA	318	YOĞURT	104	917
13.01.2022	MERCİMEK ÇORBA	160	BALIK FİLETO- ROKA SALATA / KURU KÖFTE(HASTA)	398/372	HARDALLI PATATES SALATASI	322	CEVİZLİ TAHİNLI KABAK TATLISI	405	#DEĞER!	KÖYLÜM ÇORBA	188	ETLİ ÖZBEK PİLAVI	203	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	347	MUZ+MANDALİNA	124	862
14.01.2022	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	186	ETLİ BİBER DOLMA YOĞURT	372	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ HAVUÇ	196	SARAY LOKUMU	392	1146	EFŞUNKAR ÇORBA	172	ET DÖNER 120 ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	377	TURP HAVUÇ SALATA	84	AYRAN	65	698
15.01.2022	MENGEN ÇORBA	203	PİLİÇ PRENSE	462	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	329	LOR PEYNİRLİ MEVSİM SALATA	83	1077	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ KURU FASULYE	386	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	1026
16.01.2022	YEŞİL MERCİMEKLİ ERİŞTE ÇORBA	178	ETLİ PİLAV	342	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	337	YOĞURT	104	961	TARHANA ÇORBA	151	SEBZELİ TAVUK BAGET	389	NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ	320	DEDEEFENDİ TATLISI	360	1220
17.01.2022	SOSLU MURADIYE ÇORBA	139	HAŞLAMA ET 120	376	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	337	AŞURE	294	1146	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	KIYMALI KABAK DOLMA YOĞURT	368	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ HAVUÇ	196	ÜZÜMLÜ İRMİK HELVASI	485	1242
18.01.2022	KREMALI MANTAR ÇORBA	179	ETLİ BEZELYE	348	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	MUZ	156	1007	MERCİMEK ÇORBA	160	SEBZELİ PİLİÇ BUT	348	NOHUTLU DÖĞME PİLAVI	257	TURP PANCAR SALATASI	93	858
19.01.2022	YÖRÜK ÇORBA	176	KÖYLÜM TAVUK	354	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	320	KIBRIS TATLISI	322	1172	TUTMAÇ ÇORBA	172	SAHAN KÖFTE	394	PARİZYEN PİLAVI	328	ARMUT	104	998
20.01.2022	EZOĞELİN ÇORBA	173	ADANA KEBAP - LAVAŞ SOĞAN MAYDANOZ	398	KURU SALATA	137	AYRAN	65	773	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ KURU FASULYE	386	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	334	TURŞULU CEVİZLİ MEVSİM SALATA	84	996
21.01.2022	TARHANA ÇORBA	151	KIYMALI PATATES	383	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	MARULLU CACIK	66	976	ARPA ŞEHRİYELİ ÇORBA	186	ÇÖKERTME KEBABI-90	402	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ HAVUÇ	196	TRİLİÇE	228	1012
22.01.2022	NANELİ YOĞURT ÇORBA	173	TAVUK DÖNER - LAVAŞ	270	PARİZYEN PİLAVI	328	ELMA	116	887	YEŞİL MERCİMEKLİ ERİŞTE ÇORBA	178	ETLİ TÜRLÜ	349	PEYNİRLİ MILFÖY BÖREĞİ	186	YOĞURT	104	817
23.01.2022	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ NOHUT	386	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	334	TURŞULU MEVSİM SALATA	73	985	PRENSES ÇORBA	164	KÖRİ SOSLU PİLİÇ SOTE	357	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	337	PORTAKAL	127	985
24.01.2022	YÖRÜK ÇORBA	176	KAŞARLI KÖFTE	372	NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ	320	SARAY LOKUMU	392	1260	MENGEN ÇORBA	203	ETLİ TAZE FASULYE	347	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	ARMUT	104	999
25.01.2022	EKŞİLİ ÇORBA	107	TAVUK DÖNER BULGUR PİLAVI	348	YOĞURTLU HAVUÇ TARATOR	183	ELMA	116	754	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	186	ETLİ BİBER DOLMA YOĞURT	372	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ KARNABAHAHAR	196	PEYNİR TATLISI	389	1143
26.01.2022	NANELİ YOĞURT ÇORBA	173	ETLİ KURU FASULYE	386	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	976	GAZİANTEP ÇORBA	219	SOSLU PİLİÇ IZGARA	364	SEBZELİ MAKARNA	318	AYRAN	65	966
27.01.2022	MERCİMEK ÇORBA	160	BALIK FİLETO- ROKA SALATA / KURU KÖFTE(HASTA)	398/372	HARDALLI PATATES SALATASI	322	CEVİZLİ KADAYIF SARMA	353	#DEĞER!	PRENSES ÇORBA	164	ETLİ SULU PATATES	358	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	YOĞURT	104	1002
28.01.2022	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	186	KIYMALI İSPANAK - YOĞURT	358	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	354	KARAMELİZE ARMUT KOMPOSTO	150	1048	MANTAR ÇORBASI	179	İSKENDER KEBAP 120	356	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	MEVSİM SALATA	56	915
29.01.2022	SOSLU MURADIYE ÇORBA	139	AVCI SOSLU PİLİÇ PİRZOLA	356	FESLEĞENLİ MAKARNA	329	PANCAR SALATASI	97	921	TUTMAÇ ÇORBA	172	KÖYLÜM KÖFTE	268	CEVİZLİ ERİŞTE	342	SUPANGLE	290	1072
30.01.2022	KÖYLÜM ÇORBA	188	ANKARA PİLAVI	302	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	378	YOĞURT	104	972	MERCİMEK ÇORBA	160	PİLİÇ FAJİTA	416	DÖĞME PİLAVI	227	PORTAKAL	127	930
31.01.2022	EZOĞELİN ÇORBA	173	YÖRÜK KÖFTE	376	ZEYTİNYAĞLI PIRASA	177	ÇERKEZ TATLISI	341	1067	ANDOLOZ ÇORBA	194	ETLİ BEZELYE	348	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	YOĞURT	104	1022