

2022 - AĞUSTOS 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	aşam toplam kalori değeri
1.08.2022	GAZİANTEP ÇORBA	219	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	381	SEBZELİ MAKARNA	318	SİYAH ÜZÜM	128	1046	YEŞİL MERCİMEKLİ ERİŞTE ÇORBA	178	ETLİ TAZE FASULYE	347	PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ	186	KARAMELİZE ERİK KOMPOSTO	269	980
2.08.2022	MENGEN ÇORBA	203	KARNİYARİK	197	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	337	CACIK	105	842	TARHANA ÇORBA	151	SEBZELİ PİLİÇ BONFİLE	352	ZERDEÇALLI BULGUR PİLAVI	131	NEKTARİN	88	722
3.08.2022	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	186	KÖRİ SOSLU MANTARLI TAVUK	296	BİBERLİ SOĞANLI DÖĞME PİLAVI	322	SEMİZOTLU DOMATESLİ SALATA	68	872	BOLU USULÜ ÇORBA	142	KAŞARLI KÖFTE	372	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	329	KAKAOULU ISLAK KURABIYE	290	1133
4.08.2022	SOSLU MURADIYE ÇORBA	139	ET TANDIR İÇ PİLAV -120	550	YAZ SALATASI	55	TRİLİÇE	228	972	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	KIYMALI PATATES	383	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	CACIK	105	1057
5.08.2022	KREMLİ MANTAR ÇORBA	179	ETLİ KURU FASULYE	386	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	982	MERCİMEK ÇORBA	160	ET TANTUNİ LAVAŞ-90	364	KURU SALATA	137	KIBRIS TATLISI	322	983
6.08.2022	TUTMAÇ ÇORBA	172	SEBZELİ TAVUK BAGET	389	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	KAVUN	98	983	TARHANA ÇORBA	151	PATLICAN BİNDALLI	352	MAYDANOZLU PEYNİRLİ MAKARNA	343	SİYAH ÜZÜM	128	974
7.08.2022	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	ANKARA PİLAVI	302	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	347	ÜZÜMLÜ İRMİK HELVASI	485	1327	MAHLUTA ÇORBA	212	KÖYLÜM TAVUK	354	CEVİZLİ ERİŞTE	342	KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA	78	986
8.08.2022	BİZİM ÇORBA	160	HAMBURGER MENÜ	346	KURU SALATA	137	AYRAN	65	708	MENGEN ÇORBA	203	ETLİ TÜRLÜ	349	FIRIN MAKARNA	326	KARPUZ	78	956
9.08.2022	ACEM ÇORBA	201	TAVUK DÖNER KÜP PATATES	380	SOĞANLI DÖĞME PİLAVI	234	DONDURMA+ KAKAOULU ISLAK KURABIYE	249	1064	KREMLİ MANTAR ÇORBA	179	TEPSİ KEBABI	374	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	YAZ SALATASI	55	932
10.08.2022	SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBA	174	ETLİ NOHUT	386	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	TURŞULU MEVSİM SALATA	73	978	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	PİLİÇ ÇÖP ŞİŞ SADE DÖĞME PİLAVI	277	HARDALLI PATATES SALATASI	322	AYRAN	65	857
11.08.2022	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	186	HÜNKAR BEĞENDİ-90	354	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	KAVUN	98	1014	MERCİMEK ÇORBA	160	ETLİ BİBER DOLMA-YOĞURT	372	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	337	FRAMBUAZ SOSLU ETİMEK TATLISI	346	1215
12.08.2022	MENGEN ÇORBA	203	KABAK SANDAL SEFASI	304	ACI SOSLU SPAGETTİ	320	SARAY LOKUMU	392	1219	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	186	İSKENDER KEBAP-120	356	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA	78	944
13.08.2022	GEMİCİ ÇORBA	182	SEBZELİ TAVUK BUT	348	ZERDEÇALLI BULGUR PİLAVI	131	CACIK	105	766	KREMLİ MANTAR ÇORBA	179	ETLİ KURU FASULYE	386	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	982
14.08.2022	ANDOLOZ ÇORBA	194	ETLİ BEZELYE	348	PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ	186	KARAMELİZE ARMUT KOMPOSTO	150	878	MENGEN ÇORBA	203	PİLİÇ PORTEKİZ	357	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	329	ŞAMBALI TATLI	350	1239
15.08.2022	EZOĞELİN ÇORBA	173	ADANA KEBAP SOĞAN SALATA LAVAŞ	398	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	AYRAN	65	960	NANELİ YOĞURT ÇORBA	173	ETLİ ÖZBEK PİLAVI	203	İMAMBAYILDI	365	ŞEKERPARE	441	1182
16.08.2022	BOLU USULÜ ÇORBA	142	AVCI SOSLU PİLİÇ PİRZOLA	356	NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ	320	SÜTLAÇ	384	1202	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	HASANPAŞA KÖFTE	376	PARİZYEN PİLAVI	328	YEŞİL SALATA	56	953
17.08.2022	SÜTLÜ İSPANAK ÇORBA	151	ETLİ TÜRLÜ	349	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	YOĞURT	104	980	MENGEN ÇORBA	203	TAVUK KİEVSKİ	284	CEVİZLİ ERİŞTE	342	SİYAH ÜZÜM	128	957
18.08.2022	BİZİM ÇORBA	160	MACAR GULAŞ-120	406	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	AŞURE	294	1205	YÖRÜK ÇORBA	176	KABAK SANDAL SEFASI	304	FESLEĞEN SOSLU SPAGETTİ	329	CACIK	105	914
19.08.2022	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	186	KIYMALI İSPANAK-YOĞURT	358	PEYNİRLİ BÖREK	354	KARAMELİZE ERİK KOMPOSTO	269	1167	MENGEN ÇORBA	203	MANTARLI AVCI KEBABI -90	368	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	KAVUN	98	1045
20.08.2022	ACEM ÇORBA	201	PİLİÇ ROTİ	324	PARİZYEN PİLAVI	328	NEKTARİN	88	941	SOSLU MURADIYE ÇORBA	139	PATLICAN BİNDALLI	352	MAYDANOZLU PEYNİRLİ MAKARNA	343	TRİLİÇE	228	1062
21.08.2022	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ SULU PATATES	358	BİBERLİ SOĞANLI DÖĞME PİLAVI	322	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	944	BİZİM ÇORBA	160	SEBZELİ TAVUK BAGET	389	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	337	KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA	78	964
22.08.2022	ANDOLOZ ÇORBA	194	ET TANTUNİ LAVAŞ-90	364	YEŞİL MERCİMEK SALATASI	253	AYRAN	65	876	BİZİM ÇORBA	160	ETLİ BAMYA	202	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	334	YOĞURT	104	800
23.08.2022	NANELİ YOĞURT ÇORBA	173	ETLİ KURU FASULYE	386	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	345	TURŞULU YEŞİL SALATA	59	963	GAZİANTEP ÇORBA	219	AVCI SOSLU PİLİÇ PİRZOLA	356	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	320	SİYAH ÜZÜM	128	1023
24.08.2022	MENGEN ÇORBA	203	PİLİÇ ÇÖP ŞİŞ KÜP PATATES	383	BİBERLİ SOĞANLI DÖĞME PİLAVI	322	YAZ SALATASI	55	963	KREMLİ MANTAR ÇORBA	179	ÇİFTLİK KÖFTE	368	ZERDEÇALLI BULGUR PİLAVI	131	KAKAOULU SARAY LOKUMU	398	1076
25.08.2022	MERCİMEK ÇORBA	160	ETLİ BİBER DOLMA-YOĞURT	372	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ HAVUÇ KARNABAHAHAR	196	ÇERKEZ TATLI	341	1069	YÖRÜK ÇORBA	176	ET TANDIR İÇ PİLAV -120	550	YOĞURTLU HAVUÇ TARATOR	183	ŞEFTALİ	80	989
26.08.2022	KAŞARLI KROTONLU DOMATES ÇORBA	193	TERBİYELİ KÖFTE	386	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	334	KARPUZ	78	991	YEŞİL MERCİMEKLİ ERİŞTE ÇORBA	178	KIYMALI KARIŞIK SEBZE	231	SOĞANLI DÖĞME PİLAVI	234	CACIK	105	748
27.08.2022	KÖYLÜM ÇORBA	188	AVCI SOSLU PİLİÇ PİRZOLA	356	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	329	ŞANTILİ KEK	440	1313	OSMANLI SARAY ÇORBA	195	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ	457	İMAMBAYILDI	365	KALBURABASTI	373	1390
28.08.2022	ZEHRA HATUN ÇORBA	118	ETLİ TAZE FASULYE	347	PEYNİRLİ BÖREK	354	KARAMELİZE ARMUT KOMPOSTO	150	969	MİNSTRONE ÇORBA	176	PİLİÇ PORTEKİZ	357	ACI SOSLU SPAGETTİ	320	ÇOBAN SALATA	62	915
29.08.2022	TARHANA ÇORBA	151	İZMİR KÖFTE	374	PEYNİRLİ BÖREK	354	AYRAN	65	944	MENGEN ÇORBA	203	ETLİ TÜRLÜ	349	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	337	KAVUN	98	987
30.08.2022	YAYLA ÇORBA	192	ETLİ NOHUT	386	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	376	SOSLU KARIŞIK TURŞU	72	1026	OSMANLI SARAY ÇORBA	195	PİLİÇ ROTİ	324	BİBERLİ SOĞANLI DÖĞME PİLAVI	322	YEŞİL SALATA	56	897
31.08.2022	SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBA	174	KÖYLÜM TAVUK	354	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	320	KIBRIS TATLISI	322	1170	BİZİM ÇORBA	160	KURU KÖFTE-ELMA DİLİM PATATES	387	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	324	YOĞURT	104	975