

# ARALIK AYI İŞ YERİ YEMEK LİSTESİ

01 ARALIK CUMA		KALORİ	02 ARALIK CUMARTESİ		KALORİ	03 ARALIK PAZAR		KALORİ												
EZOGELİN ÇORBASI		190	ŞEHRİYE ÇORBASI		176	MERCİMEK ÇORBASI		176												
KADINBUDU KÖFTE		415	ETLİ NOHUT		365	KIYMALI YUMURTA		211												
ERİŞTE		340	PİRİNÇ PİLAVI		385	BULGUR PİLAVI		315												
SALATA		50	TEL KADAYIF		244	CACIK		86												
<b>TOPLAM</b>		<b>959</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1170</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>788</b>												
04 ARALIK PAZARTESİ		KALORİ	05 ARALIK SALI		KALORİ	06 ARALIK ÇARŞAMBA		KALORİ	07 ARALIK PERŞEMBE		KALORİ	08 ARALIK CUMA		KALORİ	09 ARALIK CUMARTESİ		KALORİ	10 ARALIK PAZAR		KALORİ
KITIR EKM. MERCİMEK ÇORBASI		176	YAYLA ÇORBASI		175	TARHANA ÇORBASI		170	EZOGELİN ÇORBASI		190	TAVUKSUYU ÇORBA		132	MERCİMEK ÇORBASI		176	DOMATES ÇORBASI		176
KIYMALI İSPANAK		276	SEBZELİ PİLİÇ		325	DANA HAŞLAMA		411	PÜRELİ ROSTO KÖFTE		390	PATLICAN MUSAKKA		375	FIRIN PİLİÇ		204	PİLİÇ CIĞER YAHNİ		290
MANTI		257	BULGUR PİLAVI		315	PİRİNÇ PİLAVI		385	MAKARNA		330	PİRİNÇ PİLAVI		385	BULGUR PİLAVI		315	PİRİNÇ PİLAVI		385
YOĞURT		80	REVANİ		220	MEVSİM MEYVE		50	SALATA		50	AYRAN		67	CACIK		86	KADAYIF		244
<b>TOPLAM</b>		<b>789</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1035</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1016</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>960</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>959</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>781</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1095</b>
11 ARALIK PAZARTESİ		KALORİ	12 ARALIK SALI		KALORİ	13 ARALIK ÇARŞAMBA		KALORİ	14 ARALIK PERŞEMBE		KALORİ	15 ARALIK CUMA		KALORİ	16 ARALIK CUMARTESİ		KALORİ	17 ARALIK PAZAR		KALORİ
KELLE PAÇA ÇORBASI		165	MERCİMEK ÇORBASI		176	TARHANA ÇORBASI		170	DOMATES ÇORBASI		176	TAVUKSUYU ÇORBA		132	EZOGELİN ÇORBASI		190	TARHANA ÇORBASI		170
ETLİ TAZE FASÜLYE		235	İZMİR KÖFTE		365	ETLİ NOHUT		365	TAVUK DÖNER		375	TAS KEBABI		371	EKŞİLİ KÖFTE		395	PİLİÇ YAHNİ		342
PEY. SU BÖREĞİ		330	MAKARNA		330	PİRİNÇ PİLAVI		385	BULGUR PİLAVI		315	PİRİNÇ PİLAVI		385	MAKARNA		330	PİRİNÇ PİLAVI		385
YOĞURT		80	MEVSİM MEYVE		50	SALATA		50	AYRAN		67	KEMALPAŞA TATLISI		300	SALATA		50	CACIK		86
<b>TOPLAM</b>		<b>810</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>921</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>970</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>933</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1188</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>965</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>983</b>
18 ARALIK PAZARTESİ		KALORİ	19 ARALIK SALI		KALORİ	20 ARALIK ÇARŞAMBA		KALORİ	21 ARALIK PERŞEMBE		KALORİ	22 ARALIK CUMA		KALORİ	23 ARALIK CUMARTESİ		KALORİ	24 ARALIK PAZAR		KALORİ
SÜZME MERCİMEK ÇORBASI		176	KÖY ÇORBASI		145	TAVUKSUYU ÇORBA		132	DOMATES ÇORBASI		176	EZOGELİN ÇORBASI		190	ŞEHRİYE ÇORBASI		176	TAVUKSUYU ÇORBA		132
KIYMALI KARNABAHAAR		230	PİLİÇ IZGARA		365	ETLİ KURU FASÜLYE		171	EKŞİLİ KÖFTE		395	ET DÖNER		390	ORMAN KEBABI		256	ETLİ NOHUT		365
MAKARNA		330	BULGUR PİLAVI		315	PİRİNÇ PİLAVI		385	MAKARNA		330	PİRİNÇ PİLAVI		385	BULGUR PİLAVI		315	PİRİNÇ PİLAVI		385
KAZANDIBİ		225	AYRAN		67	SALATA		50	MEVSİM MEYVE		50	YOĞURT		80	TULUMBA		240	SARIĞI BURMA		200
<b>TOPLAM</b>		<b>961</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>892</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>738</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>951</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1045</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>987</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1082</b>
25 ARALIK PAZARTESİ		KALORİ	26 ARALIK SALI		KALORİ	27 ARALIK ÇARŞAMBA		KALORİ	28 ARALIK PERŞEMBE		KALORİ	29 ARALIK CUMA		KALORİ	30 ARALIK CUMARTESİ		KALORİ	31 ARALIK PAZAR		KALORİ
DOMATES ÇORBASI		176	YAYLA ÇORBASI		175	İŞKEMBE ÇORBASI		165	EZOGELİN ÇORBASI		190	MERCİMEK ÇORBASI		176	SEBZE ÇORBASI		165	EZOGELİN ÇORBASI		190
FIRIN PİLİÇ		204	PATATES MUSAKKA		345	ETLİ NOHUT		365	BALIK		204	ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ		300	IZGARA KÖFTE		370	FIRIN PİLİÇ		204
BULGUR PİLAVI		315	MAKARNA		330	PİRİNÇ PİLAVI		385	MAKARNA		330	GÜL BÖREĞİ		330	PİRİNÇ PİLAVI		385	PİRİNÇ PİLAVI		385
AYRAN		67	FIRIN SÜTLAÇ		266	MEVSİM MEYVE		50	SALATA		50	YOĞURT		80	SALATA		50	CACIK		86
<b>TOPLAM</b>		<b>762</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>1116</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>965</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>774</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>886</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>943</b>	<b>TOPLAM</b>		<b>865</b>

GIDA MÜHENDİSİ

BÜŞRANUR BAYDUR  
0212 289 09 26