

Yemek Listesi Raporu

	30.10.2023 Pazartesi	31.10.2023 Salı	01.11.2023 Çarşamba	02.11.2023 Perşembe	03.11.2023 Cuma	04.11.2023 Cumartesi	05.11.2023 Pazar
Kahvaltı	Söğüş Sebze 50.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Patates Kızartması 312.00 Toplam Kalori: 1662	Menemen 177.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Toplam Kalori: 1527	Söğüş Sebze 50.00 Sahanda Yumurta 110.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Toplam Kalori: 1460	Kayısı Kuruşu 75.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Sucuklu Yumurta 150.00 Toplam Kalori: 1525	Söğüş Sebze 50.00 Kalem Böreği 186.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Toplam Kalori: 1536	Patatesli Yumurta 131.00 Açık Büfe 1300.00 Kahvaltı Söğüş Sebze 50.00 Toplam Kalori: 1481	Sahanda 110.00 Yumurta Açık Büfe 1300.00 Kahvaltı Söğüş Sebze 50.00 Ceviz İçi 190.00 Toplam Kalori: 1650
Öğle Yemeği	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Etlı Kuru Fasulye 378.00 Karışık Turşu 54.00 Ş. Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 643	Mercimekli Bulgur 243.00 Pilavı Çiftlik Köfte 420.00 Yarmalı Yoğurt Çorba 74.00 Ayran (175 ml.) 75.00 Toplam Kalori: 812	Sütlü İrmik Tatlısı 265.00 Tavuk Haşlama 262.00 Pirinç Pilavı 139.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Toplam Kalori: 725	Fırın Makarna 508.00 Mercimek Çorbası 84.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Etlı Biber Dolma 161.00 Toplam Kalori: 825	Yayla Çorba 98.00 Çoban Salata 115.00 Nohutlu Pirinç 169.00 Pilavı Macar Gulaş 255.00 Toplam Kalori: 637	Mevsim Salata (kış) 59.00 Ezogelin Çorba 95.00 Etlı Nohut 285.00 Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 578	Patates Oturtma 470.00 Mercimek Çorbası 84.00 Bulgur Pilavı 148.00 Kayısı 250.00 Kompostosu Toplam Kalori: 952
Akşam Yemeği	Karışık Turşu 54.00 Ş. Pirinç Pilavı 139.00 Etlı Kuru Fasulye 378.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Toplam Kalori: 643	İspanak 140.00 Ayran (175 ml.) 75.00 Ş. Pirinç Pilavı 139.00 Sütlü 285.00 Toplam Kalori: 639	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Pirinç Pilavı 139.00 Etlı Türlü (yaz) 221.00 Şekerpare Paket 424.00 Toplam Kalori: 856	Bulgur Pilavı 148.00 Etlı Taze Fasulye 159.00 Mercimek Çorbası 84.00 Kayısı Kompostosu 250.00 Toplam Kalori: 641	Patates Kızartması 312.00 Nohutlu Pirinç 169.00 Pilavı Izgara Köfte 200.00 Yayla Çorba 98.00 Toplam Kalori: 779	Pirinç Pilavı 139.00 Şekerpare Paket 424.00 Etlı Nohut 285.00 Ezogelin Çorba 95.00 Toplam Kalori: 943	Kayısı 250.00 Kompostosu Salçalı Makarna 231.00 Mercimek Çorbası 84.00 Patates Oturtma 470.00 Toplam Kalori: 1035
Ara Öğün	Çay 20.00 Yoğurtlu Mantı Meyve 50.00 Toplam Kalori: 70	Meyve 50.00 Susamlı Simit Çay 20.00 Toplam Kalori: 70	Çay 20.00 Paket Kek (35gr.) 120.00 Meyve 50.00 Toplam Kalori: 190	Çay 20.00 Meyve 50.00 Poğaçı 380.00 Toplam Kalori: 450	Meyve 50.00 Çay 20.00 Ekler Toplam Kalori: 70	Çay 20.00 Meyve 50.00 Patates Salatası 132.00 Toplam Kalori: 202	Çay 20.00 Kısır 178.00 Meyve 50.00 Toplam Kalori: 248

Yemek Listesi Raporu

	06.11.2023 Pazartesi	07.11.2023 Salı	08.11.2023 Çarşamba	09.11.2023 Perşembe	10.11.2023 Cuma	11.11.2023 Cumartesi	12.11.2023 Pazar
Kahvaltı	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Patates Kızartması 312.00 Toplam Kalori: 1662	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Menemen 177.00 Toplam Kalori: 1527	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Haşlanmış Yumurta 95.00 Ceviz İçi 190.00 Toplam Kalori: 1585	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Patatesli Yumurta 131.00 Toplam Kalori: 1481	Söğüş Sebze 50.00 Sucuklu 150.00 Yumurta 1300.00 Açık Büfe Kahvaltı 1500.00 Toplam Kalori: 1500	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Muhlama 407.00 Fındık İçi 170.00 Toplam Kalori: 1877	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Sahanda Yumurta 110.00 Söğüş Sebze 50.00 Toplam Kalori: 1460
Öğle Yemeği	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Zeytinyağlı Barbunya 262.00 Sebzeli Pirinç Pilavı/Özbek Pilavı 865.00 Şekerpare Paket 424.00 Toplam Kalori: 1623	Ankara Tava 307.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 İrmik Helvası 532.00 Mercimek Çorbası 84.00 Toplam Kalori: 982	Sütlaç 285.00 Ezogelin Çorba 95.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Tavuklu İç Pilav 240.00 Toplam Kalori: 679	Ezogelin Çorba 95.00 Pide 75.00 Ayran (175 ml.) 50.00 Meyve 220.00 Toplam Kalori: 220	Orman Kebap 255.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Mercimek Çorbası 84.00 Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 537	Peynirli Tepsi Böreği 388.00 Yoğurtlu Karışık Kızartma 223.00 Mercimek Çorbası 84.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Toplam Kalori: 754	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 İrmik Helvası 532.00 Bulgur Pilavı 148.00 Etlili Türlü (yaz) 221.00 Toplam Kalori: 973
Akşam Yemeği	Ayran (175 ml.) 75.00 Spagetti Napoliten 434.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Elma Kompostosu 250.00 Toplam Kalori: 818	Mercimek Çorbası 84.00 Patlıcan Musakka 150.00 Pirinç Pilavı 139.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Toplam Kalori: 445	Ayran (175 ml.) 75.00 Ekşili Manti 322.00 Ezogelin Çorba 95.00 Peynirli Tepsi Böreği 388.00 Toplam Kalori: 880	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Domatesli Pilav 200.00 Macar Gulaş 255.00 Ezogelin Çorba 95.00 Toplam Kalori: 622	Pirinç Pilavı 139.00 Şekerpare Paket 424.00 Orman Kebap 255.00 Mercimek Çorbası 84.00 Toplam Kalori: 902	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Mercimek Çorbası 84.00 Peynirli Tepsi Böreği 388.00 Çikolatalı Puding 267.00 Toplam Kalori: 811	Etlili Türlü (yaz) 221.00 Bulgur Pilavı 148.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Ayran (175 ml.) 75.00 Toplam Kalori: 503
Ara Öğün	Çay 20.00 Yoğurtlu Manti 50.00 Meyve 70.00 Toplam Kalori: 70	Meyve Suyu (200 ml.) 65.00 Poğaçça 380.00 Toplam Kalori: 445	Çay 20.00 Susamlı Simit 50.00 Meyve 70.00 Toplam Kalori: 70	Çay 20.00 Meyve 50.00 Sütlaç 285.00 Toplam Kalori: 355	Meyve Suyu (200 ml.) 65.00 Ekler 10.00 Bitkisel Çaylar 75.00 Toplam Kalori: 75	Meyve 50.00 Peynirli Sandviç 20.00 Çay 70.00 Toplam Kalori: 70	Meyve Suyu (200 ml.) 65.00 Paket Kek (35gr.) 120.00 Toplam Kalori: 185

Yemek Listesi Raporu

	20.11.2023 Pazartesi	21.11.2023 Salı	22.11.2023 Çarşamba	23.11.2023 Perşembe	24.11.2023 Cuma	25.11.2023 Cumartesi	26.11.2023 Pazar
Kahvaltı	Söğüş Sebze 50.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Patates Kızartması 312.00 Toplam Kalori: 1662	Menemen 177.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Toplam Kalori: 1527	Söğüş Sebze 50.00 Sahanda Yumurta 110.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Toplam Kalori: 1460	Kayısı Kuruşu 75.00 Muhlama 407.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Toplam Kalori: 1782	Söğüş Sebze 50.00 Kalem Böreği 186.00 Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Toplam Kalori: 1536	Patatesli Yumurta 131.00 Açık Büfe 1300.00 Kahvaltı Söğüş Sebze 50.00 Toplam Kalori: 1481	Sahanda 110.00 Yumurta Açık Büfe 1300.00 Kahvaltı Söğüş Sebze 50.00 Ceviz İçi 190.00 Toplam Kalori: 1650
Öğle Yemeği	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Etli Kuru Fasulye 378.00 Karışık Turşu 54.00 Ş. Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 643	Ayran (175 ml.) 75.00 Yarmalı Yoğurt Çorba 74.00 Çiftlik Köfte 420.00 Mercimekli Bulgur 243.00 Pilavı Toplam Kalori: 812	Sütlü İrmik Tatlısı 265.00 Tavuk Haşlama 262.00 Pirinç Pilavı 139.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Toplam Kalori: 725	Fırın Makarna 508.00 Mercimek Çorbası 84.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Etli Biber Dolma 161.00 Toplam Kalori: 825	Yayla Çorba 98.00 Çoban Salata 115.00 Nohutlu Pirinç 169.00 Pilavı Tas Kebap 212.00 Toplam Kalori: 594	Mevsim Salata (kış) 59.00 Ezogelin Çorba 95.00 Etli Nohut 285.00 Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 578	Kayısı 250.00 Kompostosu Bulgur Pilavı 148.00 Mercimek Çorbası 84.00 Patates Oturtma 470.00 Toplam Kalori: 952
Akşam Yemeği	Mevsim Salata (kış) 59.00 Salçalı Makarna 231.00 Ayran (175 ml.) 75.00 Sütlü 285.00 Toplam Kalori: 650	Yarmalı Yoğurt Çorba 74.00 Mercimekli Bulgur 243.00 Pilavı Etli Bezelye 151.00 Karışık Turşu 54.00 Toplam Kalori: 522	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Pirinç Pilavı 139.00 Etli Türlü (yaz) 221.00 Şekerpare Paket 424.00 Toplam Kalori: 856	Bulgur Pilavı 148.00 Etli Taze Fasulye 159.00 Mercimek Çorbası 84.00 Kayısı Kompostosu 250.00 Toplam Kalori: 641	Yayla Çorba 98.00 Izgara Köfte 200.00 Nohutlu Pirinç 169.00 Pilavı Patates Kızartması 312.00 Toplam Kalori: 779	Ezogelin Çorba 95.00 Etli Nohut 285.00 Şekerpare Paket 424.00 Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 943	Kayısı 250.00 Kompostosu Salçalı Makarna 231.00 Mercimek Çorbası 84.00 Patates Oturtma 470.00 Toplam Kalori: 1035
Ara Öğün	Meyve 50.00 Yoğurtlu Mantı Çay 20.00 Toplam Kalori: 70	Çay 20.00 Susamlı Simit Meyve 50.00 Toplam Kalori: 70	Çay 20.00 Paket Kek (35gr.) 120.00 Meyve 50.00 Toplam Kalori: 190	Çay 20.00 Meyve 50.00 Poğaçı 380.00 Toplam Kalori: 450	Meyve 50.00 Ekler Pasta 191.00 Çay 20.00 Toplam Kalori: 261	Patates Salatası 132.00 Çay 20.00 Meyve 50.00 Toplam Kalori: 202	Çay 20.00 Kısır 178.00 Meyve 50.00 Toplam Kalori: 248

Yemek Listesi Raporu

	27.11.2023 Pazartesi	28.11.2023 Salı	29.11.2023 Çarşamba	30.11.2023 Perşembe	01.12.2023 Cuma	02.12.2023 Cumartesi	03.12.2023 Pazar
Kahvaltı	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Patates Kızartması 312.00 Toplam Kalori: 1662	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Menemen 177.00 Toplam Kalori: 1527	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Haşlanmış 95.00 Yumurta Ceviz İçi 190.00 Toplam Kalori: 1585	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Söğüş Sebze 50.00 Patatesli Yumurta 131.00 Toplam Kalori: 1481	Söğüş Sebze 50.00 Sucuklu Yumurta 150.00 Açık Büfe 1300.00 Kahvaltı Toplam Kalori: 1500	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Muhlama 407.00 Fındık İçi 170.00 Toplam Kalori: 1877	Açık Büfe Kahvaltı 1300.00 Sahanda Yumurta 110.00 Söğüş Sebze 50.00 Toplam Kalori: 1460
Öğle Yemeği	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Etili Nohut 285.00 Bulgur Pilavı 148.00 İrmik Helvası 532.00 Toplam Kalori: 1037	Pirinç Pilavı 139.00 Çoban Kavurma 600.00 Revani 696.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Mercimek Çorbası 84.00 Toplam Kalori: 1578	Ezogelin Çorba 95.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Sebzeli Fırın Tavuk 283.00 Domatesli Pilav 200.00 Toplam Kalori: 637	Ezogelin Çorba 95.00 Pide Ayran (175 ml.) 75.00 Meyve 50.00 Toplam Kalori: 220	Orman Kebap 255.00 Mevsim Salata 59.00 (kış) Mercimek Çorbası 84.00 Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 537	Mevsim Salata (kış) 59.00 Mercimek Çorbası 84.00 Yoğurtlu Karışık 223.00 Kızartma Peynirli Tepsi Böreği 388.00 Toplam Kalori: 754	Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 İrmik Helvası 532.00 Bulgur Pilavı 148.00 Etili Türlü (yaz) 221.00 Toplam Kalori: 973
Akşam Yemeği	Ayran (175 ml.) 75.00 Spagetti Napoliten 434.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Elma Kompostosu 250.00 Toplam Kalori: 818	Mercimek Çorbası 84.00 Patlıcan Musakka 150.00 Pirinç Pilavı 139.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Toplam Kalori: 445	Peynirli Tepsi 388.00 Böreği Ezogelin Çorba 95.00 Ekşili Mantı 322.00 Ayran (175 ml.) 75.00 Toplam Kalori: 880	Kuskus Pilavı 211.00 Ezogelin Çorba 95.00 Macar Gulaş 255.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Toplam Kalori: 633	Mercimek Çorbası 84.00 Orman Kebap 255.00 Şekerpare Paket 424.00 Pirinç Pilavı 139.00 Toplam Kalori: 902	Peynirli Tepsi Böreği 388.00 Mercimek Çorbası 84.00 Yoğurt (tam porsiyon) 72.00 Çikolatalı Puding 267.00 Toplam Kalori: 811	Etili Türlü (yaz) 221.00 Bulgur Pilavı 148.00 Mevsim Salata (kış) 59.00 Ayran (175 ml.) 75.00 Toplam Kalori: 503
Ara Öğün	Çay 20.00 Yoğurtlu Mantı Meyve 50.00 Toplam Kalori: 70	Meyve Suyu (200 ml.) 65.00 Poğaçça 380.00 Toplam Kalori: 445	Çay 20.00 Susamlı Simit Meyve 50.00 Toplam Kalori: 70	Çay 20.00 Meyve 50.00 Sütlaç 285.00 Toplam Kalori: 355	Meyve Suyu (200 ml.) 65.00 Ekler Bitkisel Çaylar 10.00 Toplam Kalori: 75	Çay 20.00 Peynirli Sandviç Meyve 50.00 Toplam Kalori: 70	Meyve Suyu (200 ml.) 65.00 Paket Kek (35gr.) 120.00 Toplam Kalori: 185