

TEMMUZ AYI YEMEK MENÜSÜ

01	ÇARŞAMBA	
1	SOĞUK ÇORBA	189
2	TAVUK PİRZOLA	380
3	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	337
4	ÇOBAN SALATA	85
	TOPLAM KALORİ	991

02	PERŞEMBE	
1	ISPANAK ÇORBA	165
2	SEBZELİ KEBAP	420
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	KADAYIF	280
	TOPLAM KALORİ	1192

03	CUMA	
1	EZOĞELİN ÇORBA	165
2	ELBASAN TAVA	400
3	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	337
4	CACIK	85
	TOPLAM KALORİ	987

06	PAZARTESİ	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	FIRIN TAVUK	390
3	GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI	327
4	AYRAN	90
	TOPLAM KALORİ	992

07	SALI	
1	SOĞUK ÇORBA	189
2	GARNİTÜRLÜ KÖFTE	390
3	MAKARNA	337
4	ÇİKOLATALI PUDİNG	135
	TOPLAM KALORİ	1051

08	ÇARŞAMBA	
1	AŞÇIBAŞI ÇORBASI	189
2	KAŞARLI GÜVEÇ	430
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	İRMİK HELVASI	140
	TOPLAM KALORİ	1086

09	PERŞEMBE	
1	DOMATES ÇORBA	160
2	PATLICAN MUSAKKA	420
3	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	327
4	YOĞURT	122
	TOPLAM KALORİ	1029

10	CUMA	
1	BACAKLI ÇORBA	189
2	KADINBUDU KÖFTE	320
3	GÜL BÖREĞİ	330
4	MEYVE SUYU	130
	TOPLAM KALORİ	969

13	PAZARTESİ	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	KAVURMA	460
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	AYRAN	95
	TOPLAM KALORİ	1071

14	SALI	
1	SOĞUK ÇORBA	189
2	TAVUK FAJİTA	370
3	CEVİZLİ PEYNİRLİ MAKARNA	347
4	TULUMBA	280
	TOPLAM KALORİ	1186

15	ÇARŞAMBA	

16	PERŞEMBE	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	İZMİR KÖFTE	380
3	BULGUR PİLAVI	327
4	MEYVE	95
	TOPLAM KALORİ	987

17	CUMA	
1	DOMATES ÇORBA	160
2	GİRİT MUSAKKA	420
3	MISIRLI PİRİNÇ PİLAV	327
4	YOĞURT	135
	TOPLAM KALORİ	1042

20	PAZARTESİ	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	TAVUK HAŞLAMA	410
3	BULGUR PİLAVI	337
4	YOĞURT	122
	TOPLAM KALORİ	1054

21	SALI	
1	KREMALI SEBZE ÇORBA	170
2	KARNİYARIK	380
3	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	327
4	HAYDARI	95
	TOPLAM KALORİ	972

22	ÇARŞAMBA	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	PATATESLİ TAS KEBAP	430
3	BULGUR PİLAVI	337
4	BAKLAVA	280
	TOPLAM KALORİ	1226

23	PERŞEMBE	
1	DOMATES ÇORBA	160
2	ŞİNİTZEL	370
3	MANTAR SOSLU MAKARNA	337
4	AYRAN	95
	TOPLAM KALORİ	962

24	CUMA	
1	SOĞUK ÇORBA	189
2	ET DÖNER	370
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	ÇOBAN SALATA	85
	TOPLAM KALORİ	971

27	PAZARTESİ	
1	ISPANAK ÇORBA	170
2	HASANPAŞA KÖFTE	410
3	MAKARNA	337
4	KEŞKÜL	135
	TOPLAM KALORİ	1052

28	SALI	
1	SOĞUK ÇORBA	189
2	SEBZELİ KAVURMA	450
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	UN HELVASI	145
	TOPLAM KALORİ	1111

29	ÇARŞAMBA	
1	EZOĞELİN ÇORBA	185
2	KÖRİLİ TAVUK	370
3	BULGUR PİLAVI	337
4	AYRAN	95
	TOPLAM KALORİ	987

30	PERŞEMBE	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	SANDAL SEFASI	360
3	MANTI	347
4	MEYVE	95
	TOPLAM KALORİ	987

31	CUMA	
1	BACAKLI ÇORBA	189
2	ÇÖKERTME KEBABI	430
3	MÜCEDDERE PİLAVI	337
4	YOĞURT	122
	TOPLAM KALORİ	1078

İBRAHİM TUNCER
AŞÇIBAŞI

ŞEYMA ŞENOL
DİYETİSYEN

ÜMİT İÇİNGİR
GIDA MÜHENDİSİ

TAHA YAŞİN ZENGİNBAŞ
DAİRE BAŞKANI