

<u>9/2/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/3/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/4/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/5/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/6/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Şehriye Çorbası	87	Kremalı Mantar Ç.	39	Kremalı Sebze Ç.	42	Ezogelin Çorbası	87	Süzme Merc. Ç.	57
Salçalı Tavuk	235	Gemici Kuru F.	105	Hasan Paşa Köfte	225	Ispanak	107	Orman Kebabı	187
Mantarlı Pilav	361	Sade Pilav	330	Bulgur Pilavı	257	Kıymalı Makarna	365	Şehriyeli Pilav	342
Ballı Badem	325	Cacık	57	Salata	146	Yoğurt	61	Meşrubat	57
	1008		531		670		620		643

<u>9/9/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/10/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/11/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/12/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/13/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Şehriye Çorbası	87	Süzme Merc. Ç.	57	Kaşarlı Domates Ç.	45	Ezogelin Çorbası	87	Mantar Çorbası	39
İzmir Köfte	210	Taze Fasulye	95	Kağıt Kebabı	187	Barbunya	91	Tavuk Şnitzel	165
Sade Pilav	330	Soslu Makarna	357	Bulgur Pilavı	257	Şehriyeli Pilav	342	Sebzeli Pilav	361
Yoğurt	61	Keşkül	215	Salata	146	Cacık	57	Ayran	40
	688		724		635		577		605

<u>9/16/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/17/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/18/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/19/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/20/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Domates Çorbası	40	Süzme Merc. Ç.	57	Köylüm Çorbası	93	Ezogelin Çorbası	87	Tavuksuyu Çorba	91
Hamburger	145	Karışık Kızartma	165	Tavuk Şiş	154	Etlı Nohut	221	Kadınbudu Köfte	255
Fırında Patates	79	Kıymalı Makarna	365	Sebzeli Pilav	361	Şehriyeli Pilav	342	Gül Böreği	235
Ayran	40	Yoğurt	61	Salata	146	Cacık	57	Meşrubat	57
	304		648		754		707		638

<u>9/23/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/24/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/25/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/26/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9/27/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Süzme Merc. Ç.	57	Şehriye Çorbası	87	Ezogelin Çorbası	87	Sebze Çorbası	42	Mantar Çorbası	39
Cordon Bleu	154	Türlü	125	Ekşili Köfte	215	Etlı Kuru Fasulye	115	Et Döner	146
Şehriyeli Pilav	342	Sade Pilav	330	Bulgur Pilavı	257	Sade Pilav	330	Şehriyeli Pilav	342
Ayran	40	Meyve	55	Kemalpaşa	286	Cacık	57	Ayran	40
	593		597		845		544		567

<u>9/30/2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Naneli Yoğurt Ç.	30
Etlı Bezelye	161
Sade Pilav	330
Yoğurt	61
	582

\* Kalori hesaplamaları 100 gr ve 100 ml porsiyonlar için yapılmıştır.

