

ARALIK - 2019

<u>2.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>3.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>4.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>5.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>6.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>7.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Süzme Merc. Ç.	57	Domates Çorbası	40	Ezogelin Çorbası	57	Kremalı Sebze Ç.	42	Yayla Çorbası	51	Mantar Çorbası	39
Patates Musakka	215	Tavuk Şnitzel	165	Etlı Nohut	241	Rosto Köfte	215	Etlı Türlü	125	Sebzeli Kebap	185
Soslu Makarna	357	Sebzeli Pilav	345	Sade Pilav	330	Şehriyeli Bulgur	257	Soslu Makarna	357	İçli Pilav	347
Meyve	55	Meşrubat	57	Turşu	37	Ballı Badem	277	Ayran	40	Meyve	55
	<u>684</u>		<u>607</u>		<u>665</u>		<u>791</u>		<u>573</u>		<u>626</u>

<u>9.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>10.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>11.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>12.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>13.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>14.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Ezogelin Çorbası	57	Süzme Merc. Ç.	57	Kremalı Mantar Ç.	39	Naneli Yoğurt Ç.	30	Köylüm Çorbası	91	Süzme Merc. Ç.	57
Cordon Bleu	154	Karışık Dolma	163	Çiftlik Kebabı	185	Taze Fasulye	95	İslim Köfte	210	Barbunya	135
Sebzeli Pilav	345	Soslu Makarna	357	Sade Pilav	330	Şehriyeli Bulgur	257	Şehriyeli Pilav	342	Sade Pilav	330
İçecek	146	Yoğurt	61	Puding	195	Meyve	55	Salata	146	Cacık	57
	<u>702</u>		<u>638</u>		<u>749</u>		<u>437</u>		<u>789</u>		<u>579</u>

<u>16.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>17.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>18.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>19.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>20.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>21.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Domates Çorbası	40	Ezogelin Çorbası	57	Mantar Çorbası	39	Süzme Merc. Ç.	57	Kremalı Tavuk Ç.	91	Domates Çorbası	40
Tavuk Sote	225	Karışık Kızartma	173	Sebzeli Köfte	215	Gemici Kuru Fasulye	105	Sebzeli Kebap	185	Pırasa	175
İçli Pilav	347	Kıymalı Makarna	357	Dereotlu Pilav	330	Şehriyeli Pilav	342	Bulgur Pilavı	257	Kıymalı Makarna	357
Ayran	40	Yoğurt	61	Baklava	313	Turşu	37	Meşrubat	57	Yoğurt	61
	<u>652</u>		<u>648</u>		<u>897</u>		<u>541</u>		<u>590</u>		<u>633</u>

<u>23.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>24.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>25.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>26.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>27.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>28.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Kremalı Sebze Ç.	42	Şehriye Çorbası	87	Köylüm Çorbası	91	Süzme Merc. Ç.	57	Ezogelin Çorbası	57	Naneli Yoğurt Ç.	30
Tavuk Kavurma	205	Etlı Nohut	241	İzmir Köfte	210	Ispanak	107	Tavuk Döner	154	Kış Türlüsü	125
Nohutlu Pilav	347	Şehriyeli Pilav	342	Şehriyeli Bulgur	257	Kıymalı Makarna	357	Sade Pilav	330	Makarna	357
İçecek	55	Turşu	37	Revani	307	Yoğurt	61	Ayran	40	Meyve	55
	<u>649</u>		<u>707</u>		<u>865</u>		<u>582</u>		<u>581</u>		<u>567</u>

<u>30.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>31.12.2019</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Süzme Merc. Ç.	57	Naneli Yoğurt Ç.	30
Karışık Musakka	178	Filiz Kebabı	215
Sade Pilav	330	Şehriyeli Pilav	342
Meyve	55	Muhallebi	219
	<u>620</u>		<u>806</u>



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