

## OCAK - 2020



<u>1.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>2.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>3.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>4.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Kremalı Sebze Ç.	42	Ezogelin Çorbası	57	Süzme Merc. Ç.	57	Naneli Yoğurt Ç.	30
Etlı Kuru Fasulye	122	Kadınbudu Köfte	257	Taze Fasulye	95	Etlı Patates	215
Şehriyeli Pilav	342	Ispanaklı Gül Böreği	235	Soslu Makarna	357	Sade Pilav	330
Turşu	37	Meşrubat	57	Yoğurt	61	Meşrubat	57
	<u>543</u>		<u>606</u>		<u>570</u>		<u>632</u>

<u>6.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>7.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>8.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>9.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>10.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>11.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Mantar Çorbası	39	Yayla Çorbası	51	Süzme Merc. Ç.	57	Ezogelin Çorbası	57	Kremalı Sebze Ç.	42	Süzme Merc. Ç.	57
Tavuk Kavrıma	205	Kış Türüsü	125	İzmir Köfte	210	Nohut	216	Hamburger	145	Pırasa	175
Sade Pilav	330	Soslu Makarna	357	Bulgur Pilavı	257	Tavuklu Pilav	355	Fırın Patates	79	Soslu Makarna	357
Meşrubat	57	Meyve	55	Salata	146	Ayran	40	Ayran	40	Meyve	55
	<u>631</u>		<u>588</u>		<u>670</u>		<u>668</u>		<u>306</u>		<u>644</u>

<u>13.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>14.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>15.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>16.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>17.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>18.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Ezogelin Çorbası	57	Kremalı Mantar Ç.	39	Köylüm Çorbası	91	Süzme Merc. Ç.	57	Domates Çorbası	40	Şehriye Çorbası	87
Mantarlı Tavuk	195	Etlı Bezelye	161	Arnavut Ciğeri	255	Gemici Kuru Fasulye	105	Fırın Tavuk	217	Patates Musakka	215
Sade Pilav	330	Nohutlu Pilav	347	Peynirli Gül Böreği	235	Şehriyeli Pilav	342	İçli Pilav	347	Bulgur Pilavı	257
Baklava	335	Yoğurt	61	Salata	146	Cacık	57	Ayran	40	Meşrubat	57
	<u>917</u>		<u>608</u>		<u>727</u>		<u>561</u>		<u>644</u>		<u>616</u>

<u>20.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>21.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>22.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>23.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>24.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>25.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Süzme Merc. Ç.	57	Ezogelin Çorbası	57	Şehriye Çorbası	87	Mantar Çorbası	39	Süzme Merc. Ç.	57	Yayla Çorbası	51
Dalyan köfte	211	Ispanak	107	Kağıt Kebabı	177	Patlıcan Musakka	145	Tavuk Şiş	154	Türlü	125
Bulgur Pilavı	257	Kıymalı Makarna	357	Bulgur Pilavı	257	Sade Pilav	330	Şehriyeli Pilav	342	Makarna	357
Salata	146	Yoğurt	61	Revani	278	Cacık	57	Ayran	40	Meyve	55
	<u>671</u>		<u>582</u>		<u>799</u>		<u>571</u>		<u>593</u>		<u>588</u>

<u>27.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>28.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>29.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>30.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>	<u>31.01.2020</u>	<u>Kalori (cal)</u>
Domates Çorbası	40	Ezogelin Çorbası	57	Kremalı Sebze Ç.	42	Süzme Merc. Ç.	57	Şehriye Çorbası	87
Fırın Köfte	210	Karışık Kızartma	181	Tavuk Şnitzel	165	Etlı Nohut	241	Et Döner	171
Şehriyeli Bulgur	257	Mantı	317	Sebzeli Pilav	351	Şehriyeli Pilav	342	Sade Pilav	330
Meşrubat	57	Yoğurt	61	Salata	146	Turşu	37	Ayran	40
	<u>564</u>		<u>616</u>		<u>704</u>		<u>677</u>		<u>628</u>

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