# EKİM 2024 YEMEKHANE YEMEK LİSTESİ

## 01 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Tavuksuyu Çorba (118 kalori)

Güveçte Etli Nohut (355 kalori)

Pirinç Pilavı (445 kalori)

İki Renkli Kup (230 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 01 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Mercimek Çorba (215 kalori)

İçli Köfte (367 kalori)

Sütlü Patates (347 kalori)

Lokma Tatlısı (339 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 02 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Domates Çorba (168 kalori)

Mantar Soslu Jülyen Tavuk (397 kalori)

Fes.Soslu Penne Makarna (296 kalori)

Nevzine (380 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 02 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Vezir Çorba (199 kalori)

Karnıyarık (338 kalori)

Pirinç Pilavi (445 kalori)

Karamelli Trileçe (301 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 03 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Mercimek Çorba (215 kalori)

Etli Taze Fasulye (350 kalori)

Zerdeçallı Bulgur Pilavi (340 kalori)

Sütlaç (320 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 03 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Yayla Çorba (178 kalori)

Piliç Pirzola /Püreli (476 kalori)

Soslu Makarna (262 kalori)

Supangle (220 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 04 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Sebze Çorba (110 kalori)

Rosto Köfte (371 kalori)

Şeh. Pirinç Pilavı (445 kalori)

Damla Sakızlı Muhallebi (220 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 04 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Terbiyeli Şehriye Çorbasi (118 kalori)

Güveçte İspir Fasulye (335 kalori)

Pirinç Pilavı (445 kalori)

Tahinli Peynir Tatlısı (265 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 07 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Yayla Çorba (178 kalori)

Çoban Kavurma (467 kalori)

Mengen Pilavı (347 kalori)

Haşhaşlı Revani (320 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 07 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Hanımağa Çorba (215 kalori)

Köri Soslu Tavuk (334 kalori)

Soslu Makarna (296 kalori)

Ballı Balım (475 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 08 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Mercimek Çorba (168 kalori)

Acem Köfte (289 kalori)

Erişte (290 kalori)

Mozaik Pasta (370 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 08 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Sebze Çorba (110 kalori)

Tas Kebabı (459 kalori)

Nohutlu Bulgur Pilavı (347 kalori)

Tavuk Göğsü (166 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 09 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Mantar Çorba (248 kalori)

Sebzeli Fırın Tavuk (330 kalori)

Domatesli Bulgur Pilavi (340 kalori)

Frambuazlı Trileçe (301 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 09 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Antep Çorba (148 kalori)

Etli Biber Dolma (321 kalori)

Peynirli Börek (362 kalori)

Rulo Pasta (460 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 10 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Domates Çorba (118 kalori)

Pizza (338 kalori)

Patates Kızar/ Soğan Halkası (445 kalori)

Tiramisu (412 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 10 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Köy Çorba (168 kalori)

Ankara Tava (408 kalori)

Sütlü Patates (196 kalori)

Magnolia (258 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 11 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Ezogelin Çorba (205 kalori)

Kadınbudu Köfte (310 kalori)

Spagetti (296 kalori)

Kazandibi (170 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 11 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Tavuksuyu Çorba (201 kalori)

Güveçte Etli Nohut (355 kalori)

Pirinç Pilavı (445 kalori)

Profiterol (352 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 14 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Cennet Çorba (182 kalori)

Püreli Et Sote (430 kalori)

Sebzeli Pirinç Pilavı (445 kalori)

Browni (451 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 14 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Ezogelin Çorba (205 kalori)

Tavuk Fajita (397 kalori)

Mantar Soslu Makarna (306 kalori)

Fındıkpare (247 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 15 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Toyga Çorba (195 kalori)

Çıtır Tavuk (355 kalori)

Merc. Bulgur Pilavı (365 kalori)

Havuçlu Büskivi Pastası (324 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 15 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Düğürcük Çorba (205 kalori)

Sivas Köfte (430 kalori)

Pirinç Pilavi (347 kalori)

Kazandibi (250 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 16 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Tavuksuyu Çorba (119 kalori)

Etli İspir Fasulye (338 kalori)

Pirinç Pilavi (445 kalori)

Supangle (220 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 16 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Tarhana Çorba (142 kalori)

Kıymalı Ispanak (169 kalori)

Patatesli Gül Börek (362 kalori)

Lattemisu (458 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 17 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Mercimek Çorba (215 kalori)

Güveçte Etli Türlü (389 kalori)

Nohutlu Bulgur Pilavi (248 kalori)

Kadayıflı Muhallebi (258 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 17 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Yayla Çorba (178 kalori)

Püreli Dana Biftek (470 kalori)

Sebzeli Bulgur Pilavı (352 kalori)

Lokma Tatlısı (412 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 18 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Ezogelin Çorba (205 kalori)

İskender Kebabı (440 kalori)

Şeh. Pirinç Pilavı (445 kalori)

Kıbrıs Tatlısı (366 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 18 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Brokoli Çorba (110 kalori)

Etli Barbunya (353 kalori)

Pirinç Pilavi (347 kalori)

Ekler Pasta (350 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 21 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Tarhana Çorba (142 kalori)

Amerikan Püreli Dana Biftek (317 kalori)

Bulgur Pilavı (347 kalori)

Kalburabastı (300 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 21 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Lebeniye Çorba (210 kalori)

Kıymalı Fırın Patates (272 kalori)

Şark Pilavı (401 kalori)

Kadife Tatlısı (340 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 22 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Düğün Çorba (201 kalori)

Etli Nohut (331 kalori)

Pirinç Pilavı (445 kalori)

Tahinlı Kup (250 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 22 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Şehriye Çorba (195 kalori)

Elbasan Tava (440 kalori)

Bulgur Pilavı (347 kalori)

Mozaik Pasta (458 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 23 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Alaca Çorba (207 kalori)

Akçabat Köfte (330 kalori)

Penne Makarna (263 kalori)

Yaş Pasta (300 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 23 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Domates Çorba (168 kalori)

Kıymalı Sandal Sefası (273 kalori)

Patlıcanlı Pirinç Pilavi (460 kalori)

İrmik Tatlısı (451 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 24 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Mercimek Çorba (168 kalori)

Karnıyarık (350 kalori)

Şeh. Pirinç Pilavı (445 kalori)

Islak Kek (390 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 24 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Yoğurt Çorba (142 kalori)

Etli Kuru Fasulye (355 kalori)

Pirinç Pilavi (445 kalori)

Profiterol Tatlısı (352 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 25 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Yayla Çorba (178 kalori)

Tavuk Döner (285 kalori)

Meyane Pilavı (347 kalori)

Cevizli Kadayıf (420 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 25 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Ispanak Çorba (118 kalori)

İnegöl Köfte (290 kalori)

Soslu Makarna (296 kalori)

Kakaolu Puding (458 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 28 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Sebze Çorba (110 kalori)

Kibrit Kebabı (378 kalori)

Pirinç Pilavı (445 kalori)

Ballı Balım (451 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 28 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Vezir Çorba (199 kalori)

Güveçte Kış Türlü (328 kalori)

Bulgur Pilavı (264 kalori)

Şekerpare (247 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 30 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Yayla Çorba (190 kalori)

Piliç Külbasti (390 kalori)

Bulgur Pilavi (290 kalori)

Vişneli Yoğurt Tatlısı (410 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 30 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Domatesli Şehriye Çorba (170 kalori)

Izgara Köfte /Gar. Pat (478 kalori)

Sade Erişte (330 kalori)

Trileçe (301 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 31 Ekim 2024 Öğle Yemeği Menüsü:

Ezogelin Çorba (210 kalori)

Fırın Balık (350 kalori)

Soslu Spagetti (445 kalori)

Tahin Helva (412 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)

## 31 Ekim 2024 Akşam Yemeği Menüsü:

Mercimek Çorba (215 kalori)

Et Haşlama (320 kalori)

Pirinç Pilavi (296 kalori)

Revani (412 kalori)

Meyve (130 kalori)

Limonata (80 kalori)

Ayran (72 kalori)

Salatbar (150 kalori)