

2.3.1 - Does your university as a body have a programme in place on student food insecurity/hunger?

Ege University dining halls provides healthy and reliable service to its students and employees within the framework of the [Food Hygiene Regulation](#). Moreover, [Ege University Hospital Nutrition Services Directorate](#) successfully completed the ISO 22000 Food Safety Quality audit and ensured the presentation of the certificate. For services purchased from outside, we work with companies that have ISO 22000 certification.

Related other link:

https://ege.edu.tr/a-773/ege_universitesi_hastanesi_mutfeginin_%E2%80%9Dguvenli_yemek_uretimi%E2%80%9D_tescillendi_.html

Meal Support and Scholarship

In the year **2024**, a total of **1.481.499** meals were served to a total of **34.701** individuals, including students, and staff, in the university cafeterias. During the **2023-2024** academic year, **399** students received meal assistance. Also, students only pay 38% of the meal fee and the remainder is covered by Ege University. Furthermore, Ege University Central Library provides 24/7 service during midterm and final exams, and students studying throughout the night are offered tea, soup, and pastries without fee in the university cafeteria.

https://surdurulebilir.ege.edu.tr/tr-18440/no_poverty.html#:~:text=Meal%20Support%20and,the%20university%20cafeteria.

FISH SALES UNIT- Healthy and hygienic exemplary-model aquaculture products sales unit on the campus ...

The fish sales unit within the Faculty of Fisheries is an exemplary sales unit approved by the Ministry of Agriculture and Forestry and with the necessary hygiene certificates within the framework of the [Food Hygiene Regulation](#). We offer quality fish, which we process with utmost care in our unit, especially our students and staff, and then the whole of Izmir City.



Online ordering system

Anyone who visits the official website of Ege University Faculty of Fisheries has the opportunity to order the healthy and hygienic fish we produce 24/7. Orders placed can be picked up from our Fish Sales Unit at the requested time or the next day.

Our university provides access to [affordable, nutritious, and sustainable foods](#), including different food options, for students and staff living and studying on campus. Programs for breakfast, lunch, and dinner with calorie calculations are made for students on a regular basis. Lunch is provided in our staff cafeterias. There are three student cafeterias and nine staff cafeterias in the central campus. Breakfast, lunch, and dinner menu samples have been added.

Monthly Food Menus

https://sksdb.ege.edu.tr/tr-8417/aylik_yemek_menusleri.html



2024 YILI ARALIK AYI ÖĞLE YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
					regular food menus for lunch	
02 DOMATES ÇORBASI ETLİ MANTI BÖRÜLCE PİYAZI CEVİZLİ BROWNİ CAL: 1390 kcal	03 KR. MANTAR ÇORBASI FIRINDA KÖFTE PATATES BULGUR PİLAVI YOĞURT CAL:1304 kcal	04 MERCİMEK ÇORBASI GAR. ÇITIR PİLİÇ FES. SOSLU MAKARNA PEMBE SULTAN CAL: 1367 kcal	05 Z.Y. TAZE FASULYE TER. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SARAY BURMA CAL: 1395 kcal	06 YAYLA ÇORBASI PÜR. ET SOTE ERİŞTE MEVSİM SALATA CAL: 1385 kcal	07 MAHLUTA ÇORBA İSLİM KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1421 kcal	08 KIY. BEZELYE MAKARNA YOĞURT KALBURABASTI CAL: 1321 kcal
09 ETLİ KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CEVİZLİ KADAYIF CAL:1390 kcal	10 YAYLA ÇORBASI KİLİS TAVA KEKLİK PİLAVI KURU CACIK CAL: 1443 kcal	11 MERCİMEK ÇORBASI P. ÜSTÜ ET DÖNER SUPANGLE AYRAN CAL: 1390 kcal	12 TARHANA ÇORBASI PİLİÇ SOTE FIRIN MAKARNA MEYVE CAL: 1287 kcal	13 MEVSİM TÜRLÜ GÖKKUŞAĞI PİLAVI HAVUÇ TARATOR SARAY BURMA CAL: 1422 kcal	14 DOMATES ÇORBASI GAR. KADINBUDU KÖFTE PİYAZ AYRAN CAL: 1420 kcal	15 PATLICAN MUSAKKA MAKARNA CACIK KEMALPAŞA TATLISI CAL: 1316 kcal
16 ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ PİLİÇ DÖNER MEVSİM SALATA AYRAN CAL:1490 kcal	17 YAYLA ÇORBASI ETLİ FIRIN GÜVEÇ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1287 kcal	18 Z.Y. BAMYA TER. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞÖBİYET CAL: 1390 kcal	19 MERCİMEK ÇORBASI PÜR. MİSKET KÖFTE PEYNİRLİ MAKARNA MEVSİM SALATA CAL: 1395	20 Z.Y. NOHUT KÖRİLİ BULGUR PİLAVI YOĞURT PROFİTEROL CAL: 1395 kcal	21 DOMATES ÇORBASI GAR. KARIŞIK PIZZA TAVA PATATES AYRAN CAL: 1395 kcal	22 ETLİ FIRIN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞEKERPAZE CAL: 1287 kcal
23 KIY. YEŞİL MERCİMEK ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞAMBALİ CAL: 1360	24 KR. MANTAR ÇORBASI DİYARBAKIR GÜVEÇİ DOM. BULGUR PİLAVI KIŞ SALATASI CAL:1304 kcal	25 MERCİMEK ÇORBASI FIR.GAR SPECIAL BUT NAP. SOSLU MAKARNA AYRAN CAL: 1287 kcal	26 GULAŞ ÇORBASI YOĞ. Z.Y. DOLMA KALEM BÖREĞİ SAKIZLI MUHALLEBİ CAL: 1395 kcal	27 EZOGELİN ÇORBA BALIK TAVA YEŞİL SALATA TAHİN HELVA CAL: 1385 kcal	28 MERCİMEK ÇORBASI İSLİM KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1330 kcal	29 KIY. BEZELYE PEY. MAKARNA YOĞURT ŞÖBİYET CAL: 1395 kcal
30 TEL ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ ET KAVURMA MEVSİM SALATA AYRAN CAL: 1390 kcal	31 KURU FASULYE DOM. BULGUR PİLAVI YOĞURT TULUMBA TATLISI CAL: 1390 kcal					

2024 YILI ARALIK AYI AKŞAM YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
					regular food menus for dinner	
02 HAVUÇLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞÖBİYET CAL: 1390 kcal	03 YAYLA ÇORBASI PATLICAN KEBABI ERİŞTE MEVSİM SALATACAL: 1360	04 EKŞİLİ KÖFTE SU BÖREĞİ KIŞ SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	05 EZOGELİN ÇORBASI FİR. GAR. PİLİÇ BAGET NAP.SOSLU MAKARNA AYRAN CAL: 1443 kcal	06 FİRİN SEBZE GÜVEÇ GÖKÜŞAĞI PİLAVI YOĞURT SICAK AŞURECAL: 1286 kcal	07 DÜĞÜN ÇORBASI YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA KALEM BÖREĞİ PROFİTEROL CAL: 1330 kcal	08 ŞAFK ÇORBASI GAR. KARIŞIK PİZZA TAVA PATATES AYRAN CAL: 1420 kcal
09 TARHANA ÇORBASI ALİNAZİK KEBABI DOM. BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1390 kcal	10 KR. DOMATES ÇORBA GAR. ÇITIR PİLİÇ NAP. SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA CAL: 1367 kcal	11 KIY. BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SARAY BURMA CAL: 1287 kcal	12 MERCİMEK ÇORBASI PÜR. HASANPAŞA KÖFTE DOM. BULGUR PİLAVI YOĞURT CAL: 1287 kcal	13 GULAŞ ÇORBASI YOĞ.SOS.KAR. KIZARTMA KALEM BÖREĞİ FİRİN SÜTLAÇ CAL: 1480 kcal	14 ETLİ.NOHUT ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU YOĞURT CAL: 1395 kcal	15 YOĞURT ÇORBASI FİRİN GÜVEÇ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1321 kcal
16 KURU FASULYE BULGUR PİLAVI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA CAL: 1430 kcal	17 MERCİMEK ÇORBASI GAR. KADINBUDU KÖFTE SOSLU MAKARNA YOĞURT CAL: 1420 kcal	18 EZOGELİN ÇORBASI GAR. FİR. PİLİÇ BAGET PEY. ERİŞTE AYRAN CAL: 1287 kcal	19 TOYGA ÇORBA YOĞURTLU İSPANAK SU BÖREĞİ SÜTLAÇ CAL: 1385 kcal	20 ŞEHİRİYE ÇORBASI ÇOBAN KAVURMA TER. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CAL:1296 kcal	21 BUĞDAY ÇORBASI ORMAN KEBABI MAKARNA MEYVE CAL: 1420 kcal	22 EZOGELİN ÇORBASI PÜR. HASANPAŞA KÖFTE BULGUR PİLAVI AYRAN CAL: 1287 kcal
23 TARHANA ÇORBASI BOSTAN KEBABI MAKARNA KURU CACIK CAL:1390 kcal	24 ETLİ NOHUT GÖKÜŞAĞI PİLAVI YOĞURT KABAK TATLISI CAL: 1286 kcal	25 TERBİYELİ KÖFTE SU BÖREĞİ MEVSİM SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	26 KR. SEBZE ÇORBASI PİLİÇ FAJİTA KÖRİLİ BULGUR PİLAVI PEMBE SULTAN CAL: 1395 kcal	27 MAHLUTA ÇORBA Z.Y. PIRASA KIYMALI MAKARNA CEVİZLİ BAKLAVA CAL: 1385 kcal	28 DÜĞÜN ÇORBASI YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA KALEM BÖREĞİ SUPANGLE CAL: 1330 kcal	29 DOMATES ÇORBASI GAR. KARIŞIK PİZZA TAVA PATATES AYRAN CAL: 1395 kcal

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.



--- YILI ARALIK AYI ÖĞLE VEJETERYAN YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
						01 GÜVEÇ 187 kcal
02 DOMATES ÇORBASI Y. MERCİMEK KÖFTESİ BÖRÜLCE PİYAZI CEVİZLİ BROWNİ CAL: 1390 kcal	03 KR. MANTAR ÇORBASI FİR. KAŞARLI PATATES BULGUR PİLAVI YOĞURT CAL: 1304 kcal	04 MERCİMEK ÇORBASI GAR. FALAFEL FES. SOSLU MAKARNA PEMBE SULTAN CAL: 1367 kcal	05 Z.Y. TAZE FASULYE TER. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SARAY BURMA CAL: 1395 kcal	06 YAYLA ÇORBASI Z.Y. BROKOLİ ERİŞTE MEVSİM SALATA CAL: 1385 kcal	MAHLUTA ÇORBA PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1421 kcal	Z.Y. BEZELYE MAKARNA YOĞURT KALBURABASTI CAL: 1321 kcal
09 Z.Y. KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CEVİZLİ KADAYIF CAL: 1390 kcal	10 YAYLA ÇORBASI BRAVAS KEKLİK PİLAVI KURU CACIK CAL: 1443 kcal	11 MERCİMEK ÇORBASI P. ÜSTÜ KURU FASULYE SUPANGLE AYRAN CAL: 1390 kcal	12 TARHANA ÇORBASI SEBZE SOTE FİRİN MAKARNA MEYVE CAL: 1287 kcal	13 MEVSİM TÜRLÜ GÖKKUŞAĞI PİLAVI HAVUÇ TARATOR SARAY BURMA CAL: 1422 kcal	14 DOMATES ÇORBASI GAR. FALAFEL PİYAZ AYRAN CAL: 1420 kcal	15 PATLICAN MUSAKKA MAKARNA CACIK KEMALPAŞA TATLISI CAL: 1316 kcal
16 ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ NOHUT MEVSİM SALATA AYRAN CAL: 1490 kcal	17 YAYLA ÇORBASI SEBZELİ FİRİN GÜVEÇ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1287 kcal	18 Z.Y. BAMYA TER. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞÖBİYET CAL: 1390 kcal	19 MERCİMEK ÇORBASI SULU PATATES PEYNİRLİ MAKARNA MEVSİM SALATA CAL: 1395 kcal	20 Z.Y. NOHUT KÖRİLİ BULGUR PİLAVI YOĞURT PROFİTEROL CAL: 1395 kcal	21 DOMATES ÇORBASI GAR. SEBZELİ PİZZA TAVA PATATES AYRAN CAL: 1395 kcal	22 SEBZELİ FİRİN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞEKERPARE CAL: 1287 kcal
23 Z.Y. YEŞİL MERCİMEK ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞAMBALI CAL: 1360	24 KR. MANTAR ÇORBASI DİYARBAKIR GÜVECİ DOM. BULGUR PİLAVI KIŞ SALATASI CAL: 1304 kcal	25 MERCİMEK ÇORBASI FİR. MELANZENE NAP. SOSLU MAKARNA AYRAN CAL: 1287 kcal	26 DOMATES ÇORBASI YOĞ. Z.Y. DOLMA KALEM BÖREĞİ SAKIZLI MUHALLEBİ CAL: 1395 kcal	27 EZOGELİN ÇORBA MERCİMEK KÖFTESİ YEŞİL SALATA TAHİN HELVA CAL: 1385 kcal	28 MERCİMEK ÇORBASI KABAK KALYE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1330 kcal	29 Z.Y. BEZELYE PEY. MAKARNA YOĞURT ŞÖBİYET CAL: 1395 kcal
30 TEL ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ NOHUT MEVSİM SALATA AYRAN CAL: 1390 kcal	31 KURU FASULYE DOM. BULGUR PİLAVI YOĞURT TULUMBA TATLISI CAL: 1390 kcal					

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.

2024 YILI ARALIK AYI AKŞAM VEJETERYAN YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
						01 EZOGELİN ÇORBASI CAL: 1287 kcal
02 HAVUÇLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ŞÖBİYET CAL: 1390 kcal	03 YAYLA ÇORBASI PATLICAN MUSAKKA ERİŞTE MEVSİM SALATA CAL: 1360	04 Z.Y. ISPANAK SU BÖREĞİ KIŞ SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	05 EZOGELİN ÇORBASI MANTAR SOTE NAP.SOSLU MAKARNA AYRAN CAL: 1443 kcal	06 FIRIN SEBZE GÜVEÇ GÖKÜŞAĞI PİLAVI YOĞURT SICAK AŞURE CAL: 1286 kcal	vegetarian food menus	
09 TARHANA ÇORBASI PATLICAN MUSAKKA DOM. BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1390 kcal	10 KR. DOMATES ÇORBA GAR. FALAFEL NAP. SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA CAL: 1367 kcal	11 Z.Y. BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SARAY BURMA CAL: 1287 kcal	12 MERCİMEK ÇORBASI RÖŞTİ DOM. BULGUR PİLAVI YOĞURT CAL: 1287 kcal	13 DOMATES ÇORBASI YOĞ.SOS.KAR. KIZARTMA KALEM BÖREĞİ FIRIN SÜTLAÇ CAL: 1480 kcal	14 Z.Y..NOHUT ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU YOĞURT CAL: 1395 kcal	15 YOĞURT ÇORBASI FIRIN SEBZE GÜVEÇ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1321 kcal
16 KURU FASULYE BULGUR PİLAVI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA CAL: 1430 kcal	17 MERCİMEK ÇORBASI SEBZE GRATEN SOSLU MAKARNA YOĞURT CAL: 1420 kcal	18 EZOGELİN ÇORBASI RÖŞTİ PEY.ERİŞTE AYRAN CAL: 1287 kcal	19 TOYGA ÇORBA YOĞURTLU ISPANAK SU BÖREĞİ SÜTLAÇ CAL: 1385 kcal	20 ŞEHRİYE ÇORBASI İMAM BAYILDI TER. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CAL:1296 kcal	21 BUĞDAY ÇORBASI Z.Y. BROKOLİ MAKARNA MEYVE CAL: 1420 kcal	22 EZOGELİN ÇORBASI Y. MER.CİMEK KÖFTESİ BULGUR PİLAVI AYRAN CAL: 1287 kcal
23 TARHANA ÇORBASI MELANZENE MAKARNA KURU CACIK CAL:1390 kcal	24 Z.Y. NOHUT GÖKÜŞAĞI PİLAVI YOĞURT KABAK TATLISI CAL: 1286 kcal	25 MERCİMEK KÖFTE SU BÖREĞİ MEVSİM SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	26 KR. SEBZE ÇORBASI Z.Y. YEŞİL MERCİMEK KÖRİLİ BULGUR PİLAVI PEMBE SULTAN CAL: 1395 kcal	27 MAHLUTA ÇORBA Z.Y. PIRASA MAKARNA CEVİZLİ BAKLAVA CAL: 1385 kcal	28 YAYLA ÇORBASI YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA KALEM BÖREĞİ SUPANGLE CAL: 1330 kcal	29 DOMATES ÇORBASI GAR. SEBZELİ PIZZA TAVA PATATES AYRAN CAL: 1395 kcal
30 BARBUNYA PİLAKİ NAP. SOSLU MAKARNA YOĞURT MEYVE CAL: 1390 kcal	31 MERCİMEK ÇORBASI MANTAR SOTE TER. PİRİNÇ PİLAVI YILBAŞI PASTASI CAL: 1390 kcal					

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.



2024 YILI ARALIK AYI ÖĞLE VEGAN YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
						01 SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI KAŞIK SALATA HAVUÇ TOPU CAL: 1287 kcal
02 DOMATES ÇORBASI Y. MERCİMEK KÖFTESİ BÖRÜLCE PİYAZI KAKAO TOPU CAL: 1390 kcal	03 MANTAR ÇORBASI FIR. SOSLU PATATES BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA CAL: 1304 kcal	04 MERCİMEK ÇORBASI GAR. FALAFEL MAKARNA ACILI EZME CAL: 1367 kcal	05 Z.Y. TAZE FASULYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE TAHİN HELVA CAL: 1395 kcal	06 PİRİNÇ ÇORBASI Z.Y. BROKOLİ ERİŞTE MEVSİM SALATA CAL: 1385 kcal	Vegan food menus for lunch	
09 Z.Y. KURU FASULYE ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI ACILI EZME TAHİN HLVA CAL: 1390 kcal	10 PİRİNÇ ÇORBASI BRAVAS KEKLİK PİLAVI MEYVE CAL: 1443 kcal	11 MERCİMEK ÇORBASI P. ÜSTÜ KURU FASULYE KAKAO TOPU MEVSİM SALATA CAL: 1390 kcal	12 DOMATES ÇORBASI SEBZE SOTE MAKARNA MEYVE CAL: 1287 kcal	13 MEVSİM TÜRLÜ GÖKKUŞAĞI PİLAVI KAŞIK SALATASI HAVUÇ TOPU CAL: 1422 kcal	14 DOMATES ÇORBASI GAR. FALAFEL PİYAZ MEYVE CAL: 1420 kcal	15 PATLICAN MUSAKKA MAKARNA KAŞIK SALATA MEYVE CAL: 1316 kcal
16 ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ NOHUT MEVSİM SALATA MEYVE CAL: 1490 kcal	17 PİRİNÇ ÇORBASI SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1287 kcal	18 Z.Y. BAMYA PİRİNÇ PİLAVI ACILI EZME TAHİN HELVA CAL: 1390 kcal	19 MERCİMEK ÇORBASI SULU PATATES MAKARNA MEVSİM SALATA CAL: 1395 kcal	20 Z.Y. NOHUT KÖRİLİ BULGUR PİLAVI YEŞİL SALATA KAKAO TOPU CAL: 1395 kcal	21 DOMATES ÇORBASI GAR. FALAFEL TAVA PATATES MEYVE CAL: 1395 kcal	22 SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI ACILI EZME İRMİK HELVASI CAL: 1287 kcal
23 Z.Y. YEŞİL MERCİMEK ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI KAŞIK SALATA TAHİN HELVA CAL: 1360	24 MANTAR ÇORBASI DIYARBAKIR GÜVECİ DOM. BULGUR PİLAVI KIŞ SALATASI CAL: 1304 kcal	25 MERCİMEK ÇORBASI FIR. MELANZENE NAP. SOSLU MAKARNA MEYVE CAL: 1287 kcal	26 DOMATES ÇORBASI Z.Y. DOLMA PATAESLİ BÖREK HAVUÇ TOPU CAL: 1395 kcal	27 EZOGELİN ÇORBA MERCİMEK KÖFTESİ YEŞİL SALATA TAHİN HELVA CAL: 1385 kcal	28 MERCİMEK ÇORBASI KABAK KALYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1330 kcal	29 Z.Y. BEZELYE MAKARNA MEVSİM SALATA MEYVE CAL: 1395 kcal
30 TEL ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ NOHUT MEVSİM SALATA MEYVE CAL: 1390 kcal	31 KURU FASULYE DOM. BULGUR PİLAVI ACILI EZME TAHİN HELVA CAL: 1390 kcal					

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.



2024 YILI ARALIK AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
					Vegan food menus for dinner	
02 HAVUÇLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA TAHİN HELVA CAL: 1390 kcal	03 PİRİNÇ ÇORBASI PATLICAN MUSAKKA ERİŞTE MEVSİM SALATA CAL: 1360	04 Z.Y. ISPANAK PATATESLİ BÖREK KIŞ SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	05 EZOGELİN ÇORBASI MANTAR SOTE NAP.SOSLU MAKARNA MEYVE CAL: 1443 kcal	06 FIRIN SEBZE GÜVEÇ GÖKUŞAĞI PİLAVI ACILI EZME SICAK AŞURE CAL: 1286 kcal	07 PİRİNÇ ÇORBASI SOS. KAR. KIZARTMA PATATESLİ BÖREK KAKAO TOPU CAL: 1330 kcal	08 DOMATES ÇORBASI GAR.Y. MER. KÖFTESİ TAVA PATATES MEYVE CAL: 1420 kcal
09 BUĞDAY ÇORBASI PATLICAN MUSAKKA DOM. BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1390 kcal	10 DOMATES ÇORBASI GAR. FALAFEL NAP. SOSLU MAKARNA MEVSİM SALATA CAL: 1367 kcal	11 Z.Y. BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI KAŞIK SALATA TAHİN HELVA CAL: 1287 kcal	12 MERCİMEK ÇORBASI RÖŞTİ DOM. BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA CAL: 1287 kcal	13 DOMATES ÇORBASI SOS.KAR. KIZARTMA PATATESLİ BÖREK MEYVE CAL: 1480 kcal	14 Z.Y..NOHUT ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU MEYVE CAL: 1395 kcal	15 PİRİNÇ ÇORBASI FIRIN SEBZE GÜVEÇ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1321 kcal
16 KURU FASULYE BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA UN HELVASI CAL: 1430 kcal	17 MERCİMEK ÇORBASI SEBZE GRATEN SOSLU MAKARNA MEYVE CAL: 1420 kcal	18 EZOGELİN ÇORBASI RÖŞTİ ERİŞTE MEYVE CAL: 1287 kcal	19 TOYGA ÇORBA Z.Y. ISPANAK PATATESLİ BÖREK TAHİN HELVA CAL: 1385 kcal	20 ŞEHRİYE ÇORBASI İMAM BAYILDI PİRİNÇ PİLAVI ACILI EZME CAL:1296 kcal	21 BUĞDAY ÇORBASI Z.Y. BROKOLİ MAKARNA MEYVE CAL: 1420 kcal	22 EZOGELİN ÇORBASI Y. MERCİMEK KÖFTESİ BULGUR PİLAVI MEYVE CAL: 1287 kcal
23 DOMATES ÇORBASI MELANZENE MAKARNA ÇOBAN SALATA CAL:1390 kcal	24 Z.Y. NOHUT GÖKKUŞAĞI PİLAVI ACILI EZME KABAK TATLISI CAL: 1286 kcal	25 MERCİMEK KÖFTE PATATAESLİ BÖREK MEVSİM SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	26 SEBZE ÇORBASI Z.Y. YEŞİL MERCİMEK KÖRİLİ BULGUR PİLAVI PANCAR SALATASI CAL: 1395 kcal	27 MAHLUTA ÇORBA Z.Y. PIRASA MAKARNA İRMİK HELVASI CAL: 1385 kcal	28 PİRİNÇ ÇORBASI SOS. KAR. KIZARTMA PATATESLİ BÖREK KAKAO TOPU CAL: 1330 kcal	29 DOMATES ÇORBASI KABAK KALYE TAVA PATATES MEYVE CAL: 1395 kcal
30 BARBUNYA PİLAKİ NAP. SOSLU MAKARNA ÇOBAN SALATA MEYVE CAL: 1390 kcal	31 MERCİMEK ÇORBASI MANTAR SOTE PİRİNÇ PİLAVI KAKAO TOPU CAL: 1390 kcal					

Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.



2024 YILI ARALIK AYI ÖĞLE GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
					GLUTEN-Free Food menus for lunch	
02 DOMATES ÇORBASI PİLİÇ SOTE BÖRÜLCE PİYAZI MEYVE CAL: 1390 kcal	03 MANTAR ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CAL:1304 kcal	04 MERCİMEK ÇORBASI GAR. ÇITIR PİLİÇ PİRİNÇ PİLAVI PEMBE SULTAN CAL: 1367 kcal	05 Z.Y. TAZE FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1395 kcal	06 YAYLA ÇORBASI PÜR. ET SOTE PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA CAL: 1385 kcal	07 MAHLUTA ÇORBA KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1421 kcal	08 KIY. BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1321 kcal
09 ETLİ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL:1390 kcal	10 YAYLA ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI KURU CACIK CAL: 1443 kcal	11 MERCİMEK ÇORBASI P. ÜSTÜ KURU FASULYE MEVSİM SALATA AYRAN CAL: 1390 kcal	12 DOMATES ÇORBASI PİLİÇ SOTE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1287 kcal	13 MEVSİM TÜRLÜ GÖKKUŞAĞI PİLAVI HAVUÇ TARATOR MEYVE CAL: 1422 kcal	14 DOMATES ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİYAZ AYRAN CAL: 1420 kcal	15 PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEYVE CAL: 1316 kcal
16 ŞEHİRİYE ÇORBASI P. ÜSTÜ TAVUK MEVSİM SALATA AYRAN CAL:1490 kcal	17 YAYLA ÇORBASI ETLİ FIRIN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1287 kcal	18 Z.Y. BAMYA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEVSİM SALATA CAL: 1390 kcal	19 MERCİMEK ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA CAL: 1395 kcal	20 Z.Y. NOHUT KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1395 kcal	21 DOMATES ÇORBASI GAR. KÜLBASTI TAVA PATATES AYRAN CAL: 1395 kcal	22 ETLİ FIRIN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1287 kcal
23 KIY. YEŞİL MERCİMEK PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1360	24 MANTAR ÇORBASI DİYARBAKIR GÜVECİ PİRİNÇ PİLAVI KIŞ SALATASI CAL:1304 kcal	25 MERCİMEK ÇORBASI FIR.GAR SPECIAL BUT PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1287 kcal	26 GULAŞ ÇORBASI YOĞ. Z.Y. DOLMA MEVSİM SALATA MEYVE CAL: 1395 kcal	27 EZOGELİN ÇORBA BALIK TAVA YEŞİL SALATA MEYVE CAL: 1385 kcal	28 MERCİMEK ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1330 kcal	29 KIY. BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1395 kcal
30 YAYLA ÇORBASI P. ÜSTÜ ET KAVURMA MEVSİM SALATA AYRAN CAL: 1390 kcal	31 KURU FASULYE DOM. PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1390 kcal					

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.



2024 YILI ARALIK AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
					GLUTEN-Free Food menus for dinner	
02 HAVUÇLU BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1390 kcal	03 YAYLA ÇORBASI PATLICAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA CAL: 1360	04 KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI KIŞ SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	05 EZOGELİN ÇORBASI FIR. GAR. PİLİÇ BAGET PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1443 kcal	06 FIRIN SEBZE GÜVEÇ GÖKÜŞAĞI PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1286 kcal	07 DÜĞÜN ÇORBASI YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1330 kcal	08 ŞAFAK ÇORBASI GAR. PİLİÇ BAGET TAVA PATATES AYRAN CAL: 1420 kcal
09 DOMATES ÇORBASI ALİNAZİK KEBABI DOM. PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1390 kcal	10 DOMATES ÇORBASI GAR. ÇITIR PİLİÇ PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA CAL: 1367 kcal	11 KIY. BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1287 kcal	12 MERCİMEK ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CAL: 1287 kcal	13 GULAŞ ÇORBASI YOĞ.SOS.KAR. KIZARTMA PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1480 kcal	14 ETLİ.NOHUT PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA YOĞURT CAL: 1395 kcal	15 YOĞURT ÇORBASI FIRIN GÜVEÇ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1321 kcal
16 KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1430 kcal	17 MERCİMEK ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CAL: 1420 kcal	18 EZOGELİN ÇORBASI GAR. FIR. PİLİÇ BAGET PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1287 kcal	19 TOYGA ÇORBA YOĞURTLU İSPANAK PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1385 kcal	20 DOMATES ÇORBASI ÇOBAN KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT CAL: 1296 kcal	21 YAYLA ÇORBASI ORMAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1420 kcal	22 EZOGELİN ÇORBASI KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI AYRAN CAL: 1287 kcal
23 DOMATES ÇORBASI BOSTAN KEBABI PİRİNÇ PİLAVI KURU CACIK CAL: 1390 kcal	24 ETLİ NOHUT GÖKÜŞAĞI PİLAVI YOĞURT KABAK TATLISI CAL: 1286 kcal	25 KIYMA KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATASI MEYVE CAL: 1340 kcal	26 SEBZE ÇORBASI PİLİÇ FAJİTA KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI PEMBE SULTAN CAL: 1395 kcal	27 MAHLUTA ÇORBA Z.Y. PIRASA PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1385 kcal	28 DÜĞÜN ÇORBASI YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1330 kcal	29 DOMATES ÇORBASI GAR. TAVUK SOTE TAVA PATATES AYRAN CAL: 1395 kcal
30 BARBUNYA PİLAKİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEYVE CAL: 1390 kcal	31 MERCİMEK ÇORBASI MANTARLI ET SOTE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE CAL: 1390 kcal					

*Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal'dir.



2024 YILI ARALIK AYI KAHVALTI LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)	CUMARTESİ (SATURDAY)	PAZAR (SUNDAY)
					breakfast menus	
02 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK KAŞAR PEYNİRİ,KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, POĞAÇA PAKET BAL, KAHV. SALÇALI SOS	03 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, OMLET, SİMİT PAKET FINDIK KREMASI, SALÇALI KAR. KIZARTMA	04 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK TULUM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SU BÖREĞİ, PAKET REÇEL, ACUKA	05 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK ÇEÇİL PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SU MENEMEN, ZEYTİNLİ POĞAÇA,PAKET TAHİN PEKMEZ, YOĞ.KABAK KIZARTMASI	06 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK EZİNE PEYNİR, KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET REÇEL, MEYVE	07 ROLL EKMEK,ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, BÖREK, PAKET REÇEL, ACUKA	08 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET BAL, BİBER KIZARTMA
09 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİRİ,KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, POĞAÇA, PAKET BAL KAHV. SALÇALI SOS	10 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, OMLET, SİMİT PAKET FINDIK KREMASI, SALÇALI KAR. KIZARTMA	11 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK TULUM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SU BÖREĞİ, PAKET REÇEL, ACUKA	12 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK ÇEÇİL PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, MENEMEN ZEYTİNLİ POĞAÇA,PAKET TAHİN PEKMEZ, YOĞ.KABAK KIZARTMASI	13 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK EZİNE PEYNİR, KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET REÇEL, MEYVE	14 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, BÖREK, PAKET REÇEL, ACUKA	15 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET BAL, BİBER KIZARTMA
16 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİRİ,KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, POĞAÇA, PAKET BAL, KAHV. SALÇALI SOS	17 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, OMLET, SİMİT PAKET FINDIK KREMASI, SALÇALI KAR. KIZARTMA	18 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI, DOMATES, SALATALIK, TULUM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SU BÖREĞİ PAKET REÇEL, ACUKA	19 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK ÇEÇİL PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, MENEMEN, ZEYTİNLİ POĞAÇA,PAKET TAHİN PEKMEZ, YOĞ.KABAK KIZARTMASI	20 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK EZİNE PEYNİR, KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET REÇEL, MEYVE	21 ROLL EKMEK,ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, BÖREK, PAKET REÇEL, ACUKA	22 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET BAL, BİBER KIZARTMA
23 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK KAŞAR PEYNİRİ,KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, POĞAÇA PAKET BAL, KAHV. SALÇALI SOS	24 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, OMLET, SİMİT, PAKET FINDIK KREMASI, SALÇALI KAR. KIZARTMA	25 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK TULUM PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SU BÖREĞİ PAKET REÇEL, ACUKA	26 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK ÇEÇİL PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, MENEMEN ZEYTİNLİ POĞAÇA PAKET TAİN PEKMEZ YOĞ.KABAK KIZARTMASI	27 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK EZİNE PEYNİR,KOKTEYL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET REÇEL, MEYVE	28 ROLL EKMEK,ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, BÖREK, PAKET REÇEL, ACUKA	29 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SİMİT, PAKET BAL, BİBER KIZARTMA
30 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK	31 ROLL EKMEK, ÇAY-ŞEKER, GÜNÜN ÇORBASI DOMATES, SALATALIK					

KAŞAR PEYNİRİ,KOKTEYL ZEYTİN,HAŞLANMIŞYUMURTA, POĞAÇA, PAKET BAL, KAHV. SALÇALI SOS	BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, OMLET, SİMİT PAKET FINDIK KREMASI SALÇALI KAR. KIZARTMA					
--	--	--	--	--	--	--



2024 YILI ARALIK AYI SALATA LİSTESİ

PAZARTESİ (MONDAY)	SALI (TUESDAY)	ÇARŞAMBA (WEDNESDAY)	PERŞEMBE (THURSDAY)	CUMA (FRIDAY)
02 GÜNÜN ÇORBASI IZGARA KÖFTE SALATA YOĞURT CAL: 690 kcal	03 GÜNÜN ÇORBASI PEYNİRLİ SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal	04 GÜNÜN ÇORBASI TAVUKLU SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 670 kcal	05 GÜNÜN ÇORBASI DANA ROSTOLU SALATA YOĞURT CAL: 670 kcal	06 GÜNÜN ÇORBASI BALIKLI SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal
09 GÜNÜN ÇORBASI IZGARA KÖFTE SALATA YOĞURT CAL: 690 kcal	10 GÜNÜN ÇORBASI PEYNİRLİ SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal	11 GÜNÜN ÇORBASI TAVUKLU SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 670 kcal	12 GÜNÜN ÇORBASI DANA ROSTOLU SALATA YOĞURT CAL: 670 kcal	13 GÜNÜN ÇORBASI BALIKLI SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal
16 GÜNÜN ÇORBASI IZGARA KÖFTE SALATA YOĞURT CAL: 690 kcal	17 GÜNÜN ÇORBASI PEYNİRLİ SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal	18 GÜNÜN ÇORBASI TAVUKLU SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 670 kcal	19 GÜNÜN ÇORBASI DANA ROSTOLU SALATA YOĞURT CAL: 670 kcal	20 GÜNÜN ÇORBASI BALIKLI SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal
23 GÜNÜN ÇORBASI IZGARA KÖFTE SALATA YOĞURT CAL: 690 kcal	24 GÜNÜN ÇORBASI PEYNİRLİ SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal	25 GÜNÜN ÇORBASI TAVUKLU SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 670 kcal	26 GÜNÜN ÇORBASI DANA ROSTOLU SALATA YOĞURT CAL: 670 kcal	27 GÜNÜN ÇORBASI BALIKLI SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal
30 GÜNÜN ÇORBASI IZGARA KÖFTE SALATA YOĞURT CAL: 690 kcal	31 GÜNÜN ÇORBASI PEYNİRLİ SALATA MEVSİM MEYVE CAL: 590 kcal			

- Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 110 kalori ilave edilmiştir. * 1 öğünün ortalama kalori değeri 641 kcal'dir.