

ADANA MERKEZ ÖĞRETMENEVİ VE ASO MÜDÜRLÜĞÜ  
ÖZEL EĞİTİM  
EKİM 2023 YEMEK LİSTESİ

| Pazartesi         | KALORİ | Salı              | KALORİ | Çarşamba          | KALORİ | Perşembe          | KALORİ | Cuma              | KALORİ |
|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|
| <b>2.10.2023</b>  |        | <b>3.10.2023</b>  |        | <b>4.10.2023</b>  |        | <b>5.10.2023</b>  |        | <b>6.10.2023</b>  |        |
| Nohut             | 158    | Taze Fasulye      | 49     | Erişte Yemeği     | 94     | Mercimek Çorbası  | 46     | Sulu patates      | 160    |
| Bulgur Pilavı     | 114    | Pirinç pilavı     | 162    | Bulgur pilavı     | 114    | Kıymalı Makarna   | 98     | Bulgur pilavı     | 114    |
| Yoğurt            | 47     | Helva             | 380    | Yoğurt            | 47     | Ayran             | 23     | Yoğurt            | 47     |
| Kek               | 410    | Yoğurt            | 47     | Puding            | 382    | Kek               | 410    | Puding            | 382    |
|                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |
| Pazartesi         | KALORİ | Salı              | KALORİ | Çarşamba          | KALORİ | Perşembe          | KALORİ | Cuma              | KALORİ |
| <b>9.10.2023</b>  |        | <b>10.10.2023</b> |        | <b>11.10.2023</b> |        | <b>12.10.2023</b> |        | <b>13.10.2023</b> |        |
| Barbunya          | 257    | Şehriye çorbası   | 91     | Bezelye           | 66     | Mercimek çorbası  | 46     | Ekşili kabak      | 19     |
| Bulgur pilavı     | 114    | Kasap Köfte       | 283    | Pirinç pilavı     | 162    | Peynirli pide     | 196    | Bulgur pilavı     | 114    |
| Yoğurt            | 47     | Ayran             | 23     | Kek               | 410    | Ayran             | 23     | Helva             | 380    |
| Elma              | 52     | Puding            | 382    | Yoğurt            | 47     | Puding            | 382    | Yoğurt            | 47     |
|                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |
| Pazartesi         | KALORİ | Salı              | KALORİ | Çarşamba          | KALORİ | Perşembe          | KALORİ | Cuma              | KALORİ |
| <b>16.10.2023</b> |        | <b>17.10.2023</b> |        | <b>18.10.2023</b> |        | <b>19.10.2023</b> |        | <b>20.10.2023</b> |        |
| Etlı Kuru fasulye | 97     | Şehriye çorbası   | 91     | Erişte Yemeği     | 94     | Türlü             | 52     | Mercimek Çorbası  | 46     |
| Bulgur Pilavı     | 114    | Kadınbudu Köfte   | 253    | Bulgur pilavı     | 114    | Pirinç pilavı     | 162    | Kıymalı Makarna   | 98     |
| Yoğurt            | 47     | Ayran             | 23     | Helva             | 380    | Kek               | 410    | Ayran             | 23     |
| Kek               | 410    | Puding            | 382    | Yoğurt            | 47     | Yoğurt            | 47     | Puding            | 382    |
|                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |
| Pazartesi         | KALORİ | Salı              | KALORİ | Çarşamba          | KALORİ | Perşembe          | KALORİ | Cuma              | KALORİ |
| <b>23.10.2023</b> |        | <b>24.10.2023</b> |        | <b>25.10.2023</b> |        | <b>26.10.2023</b> |        | <b>27.10.2023</b> |        |
| Etlı Nohut        | 158    | Şehriye çorbası   | 91     | Bezelye           | 66     | Toyga Çorbası     | 51     | Mercimek Çorbası  | 46     |
| Bulgur Pilavı     | 114    | Şinitzel          | 272    | Pirinç pilavı     | 162    | Sebzeli Makarna   | 92     | Lahmacun          | 148    |
| Yoğurt            | 47     | Ayran             | 23     | Helva             | 380    | Kek               | 410    | Ayran             | 23     |
| Elma              | 52     | Puding            | 382    | Yoğurt            | 47     | Mandalina         | 53     | Puding            | 382    |
|                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |
| Pazartesi         | KALORİ | Salı              | KALORİ |                   |        |                   |        |                   |        |
| <b>30.10.2023</b> |        | <b>31.10.2023</b> |        |                   |        |                   |        |                   |        |
| Barbunya          | 257    | Şehriye çorbası   | 91     |                   |        |                   |        |                   |        |
| Bulgur pilavı     | 114    | Kasap Köfte       | 283    |                   |        |                   |        |                   |        |
| Yoğurt            | 47     | Ayran             | 23     |                   |        |                   |        |                   |        |
| Elma              | 52     | Puding            | 382    |                   |        |                   |        |                   |        |

\* Tedarikçi firmalardan kaynaklanan olası aksaklıklar nedeniyle günlük yemek menülerinde önceden haber vermek suretiyle değişiklik yapılabilir.

\*Herhangi bir sebeple yemek sayısında azalma veya yemek iptali gibi durumlarda 2 gün önceden kurumumuza bildirilmesi gerekmektedir.

\*Menülerdeki kalori değerleri yemeklerin 100 gr veya 100 ml'lerindeki kcal cinsinden değerleridir.

Emine ENGİN  
Aşçı

Rümeysa YALÇIN  
Gıda Mühendisi

Erol ADIYAMAN  
Müdür Yardımcısı

Cem YURTLUGİL  
Müdür Yardımcısı

Güven GÜVENER  
Müdür