YÜKSES İHTİSAS OCAK AYI ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ 2024

	01.01.2024 Pazartesi	Kcal	02.01.2024 Salı	Kcal	03.01.2024 Çarşamba	Kcal	04.01.2024 Perşembe	Kcal	05.01.2024 Cuma	Kcal
1. Hafta	TARHANA ÇORBA	112	DÜĞÜN ÇORBA	126	DOMATES ÇORBA	135	EZOGELİN ÇORBA	109	MERCİMEK ÇORBA	76
	ARPACIK SOĞANLI YAHNİ	438	ETLİ NOHUT	255	TAVUK KANAT/KÖZ DOM.BİBER	297	ETLİ BEZELYE	245	ET DÖNER/ROSE.PAT.	395
	MEYHANE PİLAVI	245	TEL ŞEH. PİLAV	320	BONCUK MAKARNA	212	TEL ŞEHRİYE PİLAV	320	SADE PİLAV	318
	MEVSİM MEYVE	100	BÜLBÜL YUVASI	310	MEVSİM MEYVE	100	BAKLAVA	310	MEVSİM MEYVE	100
	ROKALI GÖBEK SALATA		CACIK		ZY.KABAK KALYE		ROZBİ SALATA		YOĞURTLU PANCAR SALATA	
	08.01.2024 Pazartesi	Kcal	09.01.2024 Salı	Kcal	10.01.2024 Çarşamba	Kcal	11.01.2024 Perşembe	Kcal	12.01.2024 Cuma	Kcal
2. Hafta	BROKOLİ ÇORBA	86	EZOGELİN ÇORBA	109	ŞAFAK ÇORBA	124	MERCİMEK ÇORBA	76	TARHANA ÇORBA	112
	KÖRİ SOSLU PİLİÇ	493	ETLİ TÜRLÜ	198	YOĞURTLU KÖFTELİ KEBAP	519	KARNIYARIK	310	FIRIN TAVUK BUT/ELMA DİLİM PAT.	465
	PEYNİRLİ PENNE MAKARNA	261	SADE PİLAV	318	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	234	ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	279	DOMATESLİ FİYONK MAKARNA	243
	MEVSİM MEYVE	100	MAGNOLIA	220	MEVSİM MEYVE	100	BÜLBÜL YUVASI	310	MEVSİM MEYVE	100
	ZEYTİNLİ HAVUÇ SALATA		AKDENİZ SALATA		KABAK MÜCVER		CACIK		ISPANAK TARATOR	
	15.01.2024 Pazartesi	Kcal	16.01.2024 Salı	Kcal	17.01.2024 Çarşamba	Kcal	18.01.2024 Perşembe	Kcal	19.01.2024 Cuma	Kcal
3. Hafta	DOMATES ÇORBA	135	MERCİMEK ÇORBA	76	DÜĞÜN ÇORBA	126	EZOGELİN ÇORBA	109	ÇEŞMİNİGAR ÇORBA	123
	ET DÖNER/PAR.PAT.	395	KIYMALI FIRIN PATATES	330	TAVUK FAJITA	381	ETLİ BARBUNYA	262	EKŞİLİ KÖFTE	262
	ARPA ŞEH.PİLAV	279	BONCUK MAKARNA	212	SEBZELİ PİLAV	247	ERİŞTE	235	FİYONK MAKARNA	265
	MEVSİM MEYVE	100	CEVİZLİ TEL KADAYIF	431	MEVSİM MEYVE	100	SUPANGLE	245	MEVSİM MEYVE	100
	SOSLU BİBER FIRIN		PEMBE SULTAN		ZY.ENGİNAR		BİBER TARATOR		KARIŞIK TURŞU	
	22.01.2024 Pazartesi	Kcal	23.01.2024 Salı	Kcal	24.01.2024 Çarşamba	Kcal	25.01.2024 Perşembe	Kcal	26.01.2024 Cuma	Kcal
4. Hafta	ŞAFAK ÇORBA	124	MAHLUTA ÇORBA	123	EZOGELİN ÇORBA	109	KREMALI MANTAR ÇORBA	83	DOMATES ÇORBA	135
	YOĞ.TAVUKLU KEBAP	474	PATLICAN OTURTMA	304	BOŞNAK MANTI/YOĞURT	345	MİNİ KÖFTELİ BAMYA	255	TAVUK HAŞLAMA	365
	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	234	ARPA ŞEHRİYE PİLAV	279	SOSLU BİBER FIRIN	135	TEL ŞEHRİYE PİLAV	320	NOHUTLU PİLAV	314
	MEVSİM MEYVE	100	PRENSES TATLI	282	MEVSİM MEYVE	100	MAGNOLIA	220	MEVSİM MEYVE	100
	DOMATES SOSLU ŞAKŞUKA		KISIR		MISIRLI GÖBEK SALATA		YOĞURTLU KÖZ BİBER SALATA		HAVUÇ TARATOR	
	29.01.2024 Pazartesi	Kcal	30.01.2024 Salı	Kcal	31.01.2024 Çarşamba	Kcal				
5. Hafta	BROKOLİ ÇORBA	86	DÜĞÜN ÇORBA	126	MERCİMEK ÇORBA	76				
	ROSTO KÖFTE/PÜRE	251	ETLİ BİBER DOLMA/YOĞURT	228	PİLİÇ ÇÖP ŞİŞ/LAVAŞ	252				
	KALEM MAKARNA	241	PEYNİRLİ TEPSİ BÖREĞİ	435	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	234				
	MEVSİM MEYVE	100	KEŞKÜL	234	MEVSİM MEYVE	100				
	KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA		ÇİĞ KÖFTE/SÖĞÜŞ GÖBEK		DOMATES SOSLU ŞAKŞUKA					