

OCAK AYI YEMEK MENÜSÜ

ÖĞLE YEMEĞİ

01 Ocak 2025 Çarşamba YENİ YIL TATİL Toplam kcal 0	02 Ocak 2025 Perşembe *DOMATES ÇORBASI 66 **YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ 267 PİRİNÇ PİLAVI 259 YOĞURTLU KEREVİZ 25 Toplam kcal 617	03 Ocak 2025 Cuma *YAYLA ÇORBASI 98 *LAVAŞTA TAVUK TANTUNI 195 SALATA 95 AYRAN 70 Toplam kcal 458		
06 Ocak 2025 Pazartesi *DOMATES ÇORBASI 66 ANKARA TAVA 385 MEVSİM MEYVE 72 AYRAN 70 Toplam kcal 593	07 Ocak 2025 Salı *EZOGELİN ÇORBA 95 KIYMALI KARNABAHAAR 112 *ERİŞTE 384 YOĞURT 55 Toplam kcal 646	08 Ocak 2025 Çarşamba *KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI 137 *BOLONEZ SOSLU MAKARNA 419 SALATA 95 *SÜTLAÇ 100 Toplam kcal 751	09 Ocak 2025 Perşembe *TAVUK ÇORBASI 132 **KURU FASULYE 267 PİRİNÇ PİLAVI 259 TURŞU 21 Toplam kcal 679	10 Ocak 2025 Cuma *TARHANA ÇORBASI 151 PİLAV ÜSTÜ TAVUK DÖNER 507 SALATA 95 AYRAN 70 Toplam kcal 823
13 Ocak 2025 Pazartesi *TARHANA ÇORBASI 151 *TAS KEBABI 213 *BULGUR PİLAVI 290 *ŞEKERPARE 544 Toplam kcal 1198	14 Ocak 2025 Salı *ARAPAŞI ÇORBASI 186 PIRASA YEMEĞİ 183 *SOSLU MAKARNA 252 YOĞURT 55 Toplam kcal 676	15 Ocak 2025 Çarşamba *DOMATES ÇORBASI 66 *KIYMALI PİDE 356 SALATA 95 AYRAN 70 Toplam kcal 587	16 Ocak 2025 Perşembe *SEBZE ÇORBASI 114 *MANTI 322 *ÇİĞ KÖFTE 180 MEVSİM MEYVE 72 Toplam kcal 689	17 Ocak 2025 Cuma *TARHANA ÇORBASI 151 TAVUK IZGARA 151 *SADE MAKARNA 229 AYRAN 70 Toplam kcal 601
20 Ocak 2025 Pazartesi Toplam kcal 0	21 Ocak 2025 Salı Toplam kcal 0	22 Ocak 2025 Çarşamba YARI YIL TATİL Toplam kcal 0	23 Ocak 2025 Perşembe Toplam kcal 0	24 Ocak 2025 Cuma Toplam kcal 0
27 Ocak 2025 Pazartesi Toplam kcal 0	28 Ocak 2025 Salı Toplam kcal 0	29 Ocak 2025 Çarşamba YARI YIL TATİL Toplam kcal 0	30 Ocak 2025 Perşembe Toplam kcal 0	31 Ocak 2025 Cuma Toplam kcal 0

Balık Fileto MEZGİT

* **Gluten içeren tahıllar ve bunların ürünleri kullanılmıştır.**

** **Düşük gluten içeren yemekler (21-100 mg/kg gluten)**

Notlar;

- Kalori hesaplaması 1 porsiyon üzerinden hesaplanmaktadır.
- 3 -7 yaş arası 1/2 porsiyon, 7 -12 yaş arasına 3/4 porsiyon ve 12 üzeri yaş gurubu tam porsiyon verilmektedir.
- Menülerde mevsimine uygun sebze ve meyve kullanımına dikkat edilmektedir.
- Pişen tüm yemekler, Sağlık Bakanlığı Yönetmeliklerine uygun olarak 72 Saat süreyle numuneleri alınarak saklanmaktadır.
- Kullanılan gıda ürünleri, Türk Gıda Kodeksi, Türk Standartları Enstitüsü kalite belgelerine sahip en kaliteli ürünlerden seçilerek satın alınmaktadır.
- Yemekler hijyen kurallarına uygun araç ve gereçlerle Bilisim Koleji mutfağında yapılmaktadır.
- Hazırlanan aylık menüye uyulmakla birlikte gerekli görülen durumlarda Yönetimin onayı ile değişiklik yapılabilir.
- Yemek listemiz Diyetisyen Sibel ÜNVER tarafından hazırlanmaktadır.
- Servis edilen hiçbir üründe tatlandırıcı, bulyon gibi katkı maddeleri kullanılmamaktadır.