

EYLÜL AYI YEMEK MENÜSÜ

ÖĞLE YEMEGİ

01 Eylül 2025 Pazartesi *SOĞUK ÇORBA 217 *TAS KEBABI 213 PİRİNÇ PİLAVI 259 *TULUMBA TATLISI 256 Toplam kcal 945	02 Eylül 2025 Salı *TARHANA ÇORBASI 151 *SEBZELİ GÜVEÇ 141 *ERİŞTE 384 YOĞURT 55 Toplam kcal 731	03 Eylül 2025 Çarşamba *ŞEHİRİYE ÇORBASI 136 *SALÇALI KÖFTE 265 *TEREYAĞLI SADE BULGUR PİLAVI 149 SALATA 95 Toplam kcal 645	04 Eylül 2025 Perşembe *EZOGELİN ÇORBA 95 BEZELYE YEMEĞİ 235 *SADE MAKARNA 229 MEVSİM MEYVE 72 Toplam kcal 631	05 Eylül 2025 Cuma *DOMATES ÇORBASI 66 *KÖRİ SOSLU MANTARLI TAVUK 301 PİRİNÇ PİLAVI 259 MEYVE SUYU 98 Toplam kcal 724
08 Eylül 2025 Pazartesi *EZOGELİN ÇORBA 95 *HAMBURGER 303 *PATATES KIZARTMASI 285 MEYVE SUYU 98 Toplam kcal 781	09 Eylül 2025 Salı *TARHANA ÇORBASI 151 *KARIŞIK KIZARTMA 224 *ERİŞTE 384 YOĞURT 55 Toplam kcal 814	10 Eylül 2025 Çarşamba *KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI 137 *ANKARA KÖFTE 196 *SEBZELİ BULGUR PİLAVI 137 TRİLEÇE TATLISI 163 Toplam kcal 633	11 Eylül 2025 Perşembe *ŞEHİRİYE ÇORBASI 136 **KURU FASULYE 267 PİRİNÇ PİLAVI 259 MEVSİM MEYVE 72 Toplam kcal 734	12 Eylül 2025 Cuma *DOMATES ÇORBASI 66 *EKMEK ARASI TAVUK TANTUNİ 195 SALATA 95 AYRAN 70 Toplam kcal 426
15 Eylül 2025 Pazartesi *DOMATES ÇORBASI 66 ANKARA TAVA 385 HAVUÇ SALATASI 68 AYRAN 70 Toplam kcal 589	16 Eylül 2025 Salı *ARAPAŞI ÇORBASI 186 ISPANAK YEMEĞİ 133 *BOLONEZ SOSLU MAKARNA 419 YOĞURT 55 Toplam kcal 793	17 Eylül 2025 Çarşamba *KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI 137 *PATLICAN MUSAKKA 175 *SOSLU MAKARNA 252 MEVSİM MEYVE 72 Toplam kcal 636	18 Eylül 2025 Perşembe *TARHANA ÇORBASI 151 **NOHUT YEMEĞİ 147 PİRİNÇ PİLAVI 259 TURŞU 21 Toplam kcal 578	19 Eylül 2025 Cuma *YAYLA ÇORBASI 98 *TAVUK SOTE 330 *BULGUR PİLAVI 290 *ŞEKERPARE 544 Toplam kcal 1262
22 Eylül 2025 Pazartesi *KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI 137 *ÇOBAN KAVURMA 600 *BULGUR PİLAVI 290 SALATA 95 Toplam kcal 1122	23 Eylül 2025 Salı *TAVUK ÇORBASI 132 *TAZE FASULYE 161 PİRİNÇ PİLAVI 259 *KAZANDIBİ 201 Toplam kcal 753	24 Eylül 2025 Çarşamba *TARHANA ÇORBASI 151 *KIYMALI PİDE 356 SALATA 95 AYRAN 70 Toplam kcal 672	25 Eylül 2025 Perşembe *SEBZE ÇORBASI 114 *MANTI 322 *PATATES SALATASI 126 MEVSİM MEYVE 72 Toplam kcal 634	26 Eylül 2025 Cuma *EZOGELİN ÇORBA 95 *TAVUK DÖNER DÜRÜM 309 SALATA 95 AYRAN 70 Toplam kcal 569
29 Eylül 2025 Pazartesi *KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI 137 *ŞEHİRİYELİ GÜVEÇTE 418 AYRAN 70 MEVSİM MEYVE 72 Toplam kcal 697	30 Eylül 2025 Salı *TAVUK ÇORBASI 132 *FIRINDA PATATES OTURTMA 472 PİRİNÇ PİLAVI 259 HAVUÇ TARATOR 156 Toplam kcal 1019	01 Eylül 2025 Çarşamba Toplam kcal 0	02 Eylül 2025 Perşembe Toplam kcal 0	03 Eylül 2025 Cuma Toplam kcal 0

* *G* uten içeren tahıllar ve bunların ürünleri kullanılmıştır.

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

Notlar;

- Kalori he aplanması 1 porsiyon üzerinden hesaplanmaktadır.
- 3 -7 y ş arası 1/2 porsiyon, 7 -12 yaş arasına 3/4 porsiyon ve 12 üzeri yaş gurubu tam porsiyon verilmektedir.
- enülerde mevsimine uygun sebze ve meyve kullanımına dikkat edilmektedir.
- işen 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.
- emekler hijyen kurallarına uygun araç ve gereçlerle Bilişim Koleji mutfağında yapılmaktadır.
- Ha ırlanan aylık menüye uyulmakla birlikte gerekli görülen durumlarda Yönetimin onayı ile değişiklik yapılabilir.
- emek listemiz Diyetisyen Sibel ÜNVER tarafından hazırlanmaktadır.
- Ser is edilen hiçbir üründe tatlandırıcı, bulyon gibi katkı maddeleri kullanılmamaktadır.