

ARALIK 2019

TARİH	NORMAL KAHVALTI	NORMAL YEMEK	DIYET YEMEĞİ
01.12.2019 PAZAR	Çay	Fırın Tavuk Taleks(Patates Kızartma)	Tuzsuz Fırın Tavuk Taleks
	Beyaz Peynir	Ezogelin Çorba	Tuzsuz Soslu Makarna
	Siyah Zeytin	Meyve	Tuzsuz Ezogelin Çorba
	Tahin-pekmez		Meyve
02.12.2019 PAZARTESİ	Çay	Karalahana Yemeği	Tuzsuz Karalahana Yemeği
	Kaşar Peyniri	Etlı Pırınç Pilavı	Tuzsuz Etlı Bulgur Pilavı
	Siyah Zeytin	Yoğurt-Mısır Ekmeği	Yoğurt
	Kek		
03.12.2019 SALI	Çay	İslim Köfte	Tuzsuz Kuru Köfte(Patlıcan Kavurma)
	Eritme Peynir	Gendime Çorba	Tuzsuz Gendime Çorba
	Siyah Zeytin	Kabak Tatlısı	Tuzsuz Kısır(Diyabetliye)
	Domates-Bal-K.tereyağ		Kabak Tatlısı(Tuzsuz)
04.12.2019 ÇARŞAMBA	Çay	Etlı Kurufasulye	Tuzsuz Etlı Kurufasulye
	Beyaz Peynir	Şehriyeli Pırınç Pilavı	Tuzsuz Sebzeli Bulgur Pilavı
	Yeşil Zeytin	Yoğurt-Karışık Turşu	Yoğurt
	Yumurta		
05.12.2019 PERŞEMBE	Süt	Tavuk Baget Kızartma (soslu makarna)	Tuzsuz Fırın Tavuk Baget
	Kaşar Peyniri	Mercimek Çorba	Tuzsuz Peynirli Makarna
	Siyah Zeytin	Yoğurtlu Havuç-Karnabahar Kızartma	Tuzsuz Mercimek Çorba
	Fındık Ezmesi		Yoğurtlu Karnabahar Haşlama
06.12.2019 CUMA	Çay	Etlı Kış Türüsü	Tuzsuz Etlı Kış Türüsü
	Kaşar Peynir	Sade Bulgur Pilavı	Tuzsuz Sade Bulgur Pilavı
	Siyah Zeytin	Yoğurt	Yoğurt
	Reçel-K.Tereyağı		
07.12.2019 CUMARTESİ	Çay	Misket Köfte (Patates-Ç.biber kızartma)	Tuzsuz Misket Köfte
	Üçgen Peynir	Tarhana Çorba	Tuzsuz Bezelye Kavurması
	Siyah Zeytin	Etimek Tatlısı	Tuzsuz Tarhana Çorba
	Poğaç		Meyve-Yoğurt
08.12.2019 PAZAR	Çay	Kıymalı Kapuska	Tuzsuz Kıymalı Kapuska
	Kaşar Peynir	Peynirli Milföy Böreği	Tuzsuz Peynirli Tepsı Böreği
	Siyah Zeytin	Yoğurt	Yoğurt
	Yumurta		
09.12.2019 PAZARTESİ	Süt	Et Döner (pırınç pilavı)	Tuzsuz Et Sote (Tuzsuz Bulgur Pilavı)
	Beyaz Peynir	Ezogelin Çorba	Tuzsuz Ezogelin Çorba
	Siyah Zeytin-Bisküvi	Mevsim Salata	Tuzsuz Mevsim Salata
	Reçel-K.Tereyağı		
10.12.2019 SALI	Çay	Kıymalı- Yumurtalı Pazı	Tuzsuz Kıymalı-yumurtalı Pazı
	Eritme Peynir	Soslu Makarna	Tuzsuz Soslu Makarna
	Siyah Zeytin	Yoğurt	Yoğurt
	Patatesli Sigara Böreği		
11.12.2019 ÇARŞAMBA	Çay	Mantarlı Tavuk Sote	Tuzsuz Mantarlı Tavuk Sote
	Beyaz Peynir	Mısır Çorba	Tuzsuz Mısır Çorba
	Siyah Zeytin	Meyve	Meyve
	Çokkrem		

usun DÜRGÜN
Diyetisyen
Sicil No: 22270

Tuğçe ÖRNEK KURTOĞLU
Diyetisyen
Sicil No: MM34439

12.12.2019 PERŞEMBE	Çay	Etlı Nohut	Tuzsuz Kıymalı Bulgurlu Kabak Dolma
	Yumurta	Sebzeli Bulgur Pilavı	Tuzsuz Mercimek Çorba
	Kaşar Peynir	Yoğurt	Yoğurt
	Tahin-pekmez		
13.12.2019 CUMA	Çay	Akçaabat Köfte(Patates Kızartması)	Tuzsuz Akçaabat Köfte
	Beyaz Peynir	Eriştelı Yeşil Mercimek Çorbası	Tuzsuz Eriştelı Yeşil Mercimek Çorba
	Siyah Zeytin	Sütlaç	Tuzsuz Mevsim Salata
	Simit		Sütlaç(Tuzsuz)-Yoğurt(Diyabetliye)
14.12.2019 CUMARTESİ	Süt	Etlı Taze Fasulye	Tuzsuz Etlı Taze Fasulye
	Kaşar Peynir	Sade Pirinç Pilavı	Tuzsuz Bulgur Pilavı
	Siyah Zeytin	Yoğurt	Yoğurt
	Patates Kızartması		
15.12.2019 PAZAR	Çay	Et Sote (Bulgur pilavı)	Tuzsuz Et Sote (Bulgur pilavı)
	Üçgen Peynir	Mercimek Çorba	Tuzsuz Mercimek Çorba
	Siyah Zeytin	Mevsim Salata	Tuzsuz Mevsim Salata
	Tahin Helvası		
16.12.2019 PAZARTESİ	Çay	Zeytinyağlı Pırasa	Tuzsuz Zeytinyağlı Pırasa
	Yumurta	Kıymalı Yufka Mantısı	Tuzsuz Alaca Çorba
	Siyah Zeytin	Alaca Çorba	Tuzsuz Kıymalı Yufka Mantısı
	Bal-K.tereyağ		
17.12.2019 SALI	Çay	Hasanpaşa Köfte	Tuzsuz Misket Köfte
	Beyaz Peynir	Yayla Çorba	(Tuzsuz Sade Makarna)
	Siyah Zeytin	Piyaz	Tuzsuz Bulgurlu Yayla Çorba
	Domates-Çokokrem		Tuzsuz Piyaz
18.12.2019 ÇARŞAMBA	Çay	Karalahana Yemeği	Tuzsuz Karalahana Yemeği
	Kaşar Peynir	Tavuklu Pirinç Pilavı	Tuzsuz Tavuklu Bulgur Pilavı
	Siyah Zeytin	Yoğurt	Yoğurt
	Kek		
19.12.2019 PERŞEMBE	Süt	Et Haşlama	Tuzsuz Et Haşlama
	Siyah Zeytin	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Tuzsuz Bulgur Pilavı
	Eritme Peynir-Domate	Yoğurt	Yoğurt
	Tahin-pekmez		
20.12.2019 CUMA	Çay	Kıymalı Çardak Kebabı	Tuzsuz Orman Kebabı
	Yumurta	Ezogelin Çorba	Tuzsuz Ezogelin Çorba
	Yeşil Zeytin	Baklava	Yoğurt-Meyve
	Bal-K.Tereyağı		
21.12.2019 CUMARTESİ	Çay	Tavuk Şinitzel (Makarna salatası)	Tuzsuz Fırın Tavuk Taleks
	Beyaz Peynir	Sebze Çorbası	Tuzsuz Makarna Salatası
	Siyah Zeytin	Meyve	Tuzsuz Sebze Çorba
	Tahin Helvası		Meyve
22.12.2019 PAZAR	Çay	Kıymalı Ispanak (yoğurt)	Tuzsuz Kıymalı Ispanak
	Beyaz Peynir	Mercimek Çorba	Tuzsuz Mercimek Çorba
	Siyah Zeytin	Peynirli Sigara Böreği	Tuzsuz Peynirli Tepsi Böreği
	Fındık Ezmesi		

Dusun DURGUN
Diyetisyen
Sicil No: 22270

Tuğçe ÖRNEK KURTOĞLU
Diyetisyen
Sicil No: MM34439

