

ANKARA ADLİYESİ YEMEKHANESİ
2018 OCAK-ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ

HAFTA	15 Ocak 2018 Pazartesi	Kalori	16 Ocak 2018 Salı	Kalori	17 Ocak 2018 Çarşamba	Kalori	18 Ocak 2018 Perşembe	Kalori	19 Ocak 2018 Cuma	Kalori
	1. HAFTA	Mahluta Çorba	181	Tarhana Çorba	186	Tahıllı Yoğurt Çorba	175	Domates Çorba	170	Sebze Çorba
	Arpacık Soğanlı Köfte(fırın)	397	Avcı Usulü Tavuk	328	Sebzeli Güveç	357	Arnavut Ciğeri/Lavaş/Soğuş	451	Dalyan Köfte	397
	Peynirli Boncuk Makarna	281	Melek Pilavı	338	Kol Böreği	340	Mercimekli Bulgur Pilavı	291	Pirinç Pilavı	338
	Tatlı	410	Meyve	70	Hoşaf	190	Ayran	75	Tatlı	410
	Toplam	1269	Toplam	922	Toplam	1062	Toplam	987	Toplam	1315
2. HAFTA	22 Ocak 2018 Pazartesi	Kalori	23 Ocak 2018 Salı	Kalori	24 Ocak 2018 Çarşamba	Kalori	25 Ocak 2018 Perşembe	Kalori	26 Ocak 2018 Cuma	Kalori
	Domates Çorba(Kaşarlı)	170	Havuçlu Mercimek Çorba	182	Yayla Çorba	146	Cevizli Kabak Çorba	160	Ezogelin Çorba	181
	Tirit Kebabı(Fırın dom.biber)	450	Etlı Patlıcan Oturtma	353	Çoban Köfte	355	Et Sote	390	Fırın Balık/Şalgam Suyu	370
	Bezelyeli Arpa Şehriye Pilavı	278	Pirinç Pilavı	338	Fasulye Piyazı	185	Sebzeli Kuskus Pilavı	256	Patates Salatası	200
	Meyve	70	Cacık	91	Tatlı	410	Yoğurt	124	Helva	310
	Toplam	968	Toplam	964	Toplam	1096	Toplam	930	Toplam	1061
3. HAFTA	29 Ocak 2018 Pazartesi	Kalori	30 Ocak 2018 Salı	Kalori	31 Ocak 2018 Çarşamba	Kalori	01 Şubat 2018 Perşembe	Kalori	02 Şubat 2018 Cuma	Kalori
	Mercimek Çorba	182	Şeh. Tavuk Suyu Çorba(zerdaçalı)	181	Domates Çorba	170	Mısır Çorba	148	Tarhana Çorba	186
	Etlı Kuru Fasulye	303	Kadınbudu Köfte/Pat.	400	Sac Kavrurma	430	Eskişehir Balaban Kebabı(Fırın Dom. biber)	450	Tavuk Fajita (Baharatlı sebze)Tortilla	441
	Havuçlu Pirinç Pilavı	326	Yoğ. Brokoli	110	Sebzeli Pirinç Pilavı	316	Peynirli Erişte	281	Bulgur pilavı	291
	Karışık Turşu	20	Tatlı	410	Ayran	75	Meyve	70	Meşrubat	150
	Toplam	831	Toplam	1101	Toplam	991	Toplam	949	Toplam	1068
4. HAFTA	05 Şubat 2018 Pazartesi	Kalori	06 Şubat 2018 Salı	Kalori	07 Şubat 2018 Çarşamba	Kalori	08 Şubat 2018 Perşembe	Kalori	09 Şubat 2018 Cuma	Kalori
	Ezogelin Çorba	181	Baharatlı Patates Çorba	120	Mercimek Çorba	182	Yayla Çorba	146	Şehriye Çorba	170
	Izgara Köfte(fırın pat.dom.biber)	393	Tavuklu Nohut	320	Patlıcan Musakka	326	Ankara Tava	520	Patates Oturtma	300
	Soslu Makarna	281	Özbek Pilavı/Turşu	478	Bulgur Pilavı	291	Barbunya Pilaki	265	K. Bahar Salatası.(Yoğurtlu)	252
	Yoğurt	124	Tatlı	410	Cacık	92	Meyve	70	Tatlı	410
	Toplam	979	Toplam	1328	Toplam	891	Toplam	1001	Toplam	1132
5. HAFTA	12 Şubat 2018 Pazartesi	Kalori	13 Şubat 2018 Salı	Kalori	14 Şubat 2018 Çarşamba	Kalori	NOT:		AFİYET OLSUN... Not: Yemek listesinde çıkabilecek zorunlu değişikliklerden dolayı özür dileriz.	
	Tarhana Çorba	186	Mercimek Çorba	182	Alaca Çorba	170	1 sade roll ekmek 128 kalori (50 gr)			
	Hindi Kül Bastı	395	Rosto Köfte(pürelı)	397	Fırın Balık/Şalgam Suyu	370	1 kepekli roll ekmek 113 kalori (50gr)			
	Bulgur Pilavı	291	Zerdaçalı Pirinç pilavı	338	Z.Y. Kereviz	165	1 tam buğday roll ekmek 111 kalori (50gr)			
	Meşrubat	150	Meyve	70	Tatlı	410				
	Toplam	1022	Toplam	987	Toplam	1115				