

## TOKAT HİZMETİÇİ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ 2024 ŞUBAT AYI TAŞIMALI ÖĞRENCİ YEMEK MENÜSÜ

| Tarih      | Menü                        | Kalori | Tarih      | Menü                        | Kalori |
|------------|-----------------------------|--------|------------|-----------------------------|--------|
|            | Kuru Fasulye                | 373    |            | Kuru Fasulye                | 373    |
| 05.02.2024 | Şehriyeli Pirinç Pilavı     | 330    | 19.02.2024 | Şehriyeli Pirinç Pilavı     | 330    |
| Pazartesi  | Meyve                       | 70     | Pazartesi  | Meyve                       | 70     |
|            | Toplam Kalori               | 773    |            | Toplam Kalori               | 773    |
|            | Kırmızı Mercimek Çorba      | 250    |            | Sebze Güveç                 | 295    |
| 06.02.2024 | Fırın Tavuk                 | 300    | 20.02.2024 | Şehriyeli Bulgur Pilavı     | 305    |
| Salı       | Un Helvası                  | 294    | Salı       | Tatlı                       | 120    |
|            | Toplam Kalori               | 844    |            | Toplam Kalori               | 720    |
|            | Kıymalı Kızartma Yemeği     | 315    |            | Tavuk Sote                  | 350    |
| 07.02.2024 | Makarna                     | 300    | 21.02.2024 | Makarna                     | 300    |
| Çarşamba   | Yoğurt                      | 152    | Çarşamba   | Ayran                       | 80     |
|            | Toplam Kalori               | 767    |            | Toplam Kalori               | 730    |
|            | Yayla Çorbası               | 290    |            | Domates Çorbası             | 285    |
| 08.02.2024 | Şinitzel                    | 255    | 22.02.2024 | Köfte                       | 265    |
| Perşembe   | Meyve                       | 70     | Perşembe   | Nane Soslu Yoğurtlu Makarna | 250    |
|            | Toplam Kalori               | 615    |            | Toplam Kalori               | 800    |
|            | Tavuk Sote                  | 350    |            | Kırmızı Mercimek Çorba      | 250    |
| 09.02.2024 | Bezelyeli Pirinç Pilavı     | 330    | 23.02.2024 | Fırın Tavuk                 | 300    |
| Cuma       | Ayran                       | 80     | Cuma       | Aşure                       | 305    |
|            | Toplam Kalori               | 760    |            | Toplam Kalori               | 855    |
|            | Nohut Yahni                 | 390    |            | Nohut Yahni                 | 390    |
| 12.02.2024 | Şehriyeli Bulgur Pilavı     | 305    | 26.02.2024 | Şehriyeli Bulgur Pilavı     | 305    |
| Pazartesi  | Tahin Helva                 | 70     | Pazartesi  | Meyve                       | 70     |
|            | Toplam Kalori               | 765    |            | Toplam Kalori               | 765    |
|            | Ezogelin Çorba              | 290    |            | Beyaz Soslu Tavuk Haşlama   | 300    |
| 13.02.2024 | Köfte                       | 265    | 27.02.2024 | Nohutlu Pirinç Pilavı       | 335    |
| Salı       | Nane Soslu Yoğurtlu Makarna | 250    | Salı       | Tatlı                       | 120    |
|            | Toplam Kalori               | 805    |            | Toplam Kalori               | 755    |
|            | Beyaz Soslu Tavuk Haşlama   | 300    |            | Vitamin Çorbası             | 260    |
| 14.02.2024 | Nohutlu Pirinç Pilavı       | 335    | 28.02.2024 | Köfte                       | 265    |
| Çarşamba   | Tatlı                       | 120    | Çarşamba   | Rus Salatası                | 275    |
|            | Toplam Kalori               | 755    |            | Toplam Kalori               | 800    |
|            | Sulu Köfte                  | 315    |            | Ezogelin Çorba              | 290    |
| 15.02.2024 | Peynirli Makarna            | 310    | 29.02.2024 | Fırın Tavuk                 | 300    |
| Perşembe   | Meyve Suyu                  | 60     | Perşembe   | Un Helvası                  | 294    |
|            | Toplam Kalori               | 685    |            | Toplam Kalori               | 884    |
|            | Şehriye Çorba               | 250    |            | Kremalı Mantar Çorbası      | 285    |
| 16.02.2024 | Fırın Tavuk                 | 300    | 01.03.2024 | Şinitzel                    | 255    |
| Cuma       | Meyve                       | 70     | Cuma       | Meyve                       | 70     |
|            | Toplam Kalori               | 620    |            | Toplam Kalori               | 610    |

TOKAT HİZMETİÇİ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ 2024 ŞUBAT AYI TAŞIMALI ÖĞRENCİ YEMEK MENÜSÜ