

TOKAT HİZMETİÇİ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MART AYI TAŞIMALI ÖĞRENCİ YEMEK MENÜSÜ			TOKAT HİZMETİÇİ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MART AYI TAŞIMALI ÖĞRENCİ YEMEK MENÜSÜ		
Tarih	Menü	Kalori	Tarih	Menü	Kalori
	Kuru Fasulye	373		Kuru Fasulye	373
04/03/2024	Şehriyeli Pirinç Pilavı	330	18/03/2024	Şehriyeli Pirinç Pilavı	330
Pazartesi	Meyve	70	Pazartesi	Meyve	70
	Toplam Kalori	773		Toplam Kalori	773
	Kırmızı Mercimek Çorba	250		Kıymalı Bezelyeli Patates	295
05/03/2024	Köfte	265	19/03/2024	Şehriyeli Bulgur Pilavı	305
Salı	Nane Soslu Yoğurtlu Makarna	250	Salı	Keşkül	120
	Toplam Kalori	765		Toplam Kalori	720
	Tavuk Sote	350		Tavuk Sote	350
06/03/2024	Şehriyeli Bulgur Pilavı	305	20/03/2024	Makarna	300
Çarşamba	Ayran	80	Çarşamba	Meyve	70
	Toplam Kalori	735		Toplam Kalori	720
	Kıymalı Sebze Güveç	365		Şehriye Çorbası	250
07/03/2024	Peynirli Erişte	310	21/03/2024	Köfte	265
Perşembe	Meyve	70	Perşembe	Nane Soslu Yoğurtlu Makarna	250
	Toplam Kalori	745		Toplam Kalori	765
	Ezogelin Çorba	290		Ezogelin Çorba	290
08/03/2024	Fırın Tavuk	300	22/03/2024	Fırın Tavuk	325
Cuma	Sakızlı Muhallebi	120	Cuma	Ayran	80
	Toplam Kalori	710		Toplam Kalori	695
	Nohut Yahni	390		Nohut Yahni	390
11/03/2024	Şehriyeli Bulgur Pilavı	305	25/03/2024	Şehriyeli Bulgur Pilavı	305
Pazartesi	Meyve	70	Pazartesi	Meyve	70
	Toplam Kalori	765		Toplam Kalori	765
	Kırmızı Mercimek Çorba	250		Ezogelin Çorba	290
12/03/2024	Şinitzel	255	26/03/2024	Fırın Tavuk	300
Salı	Rus Salatası	275	Salı	Puding	120
	Toplam Kalori	780		Toplam Kalori	705
	Beyaz Soslu Tavuk Haşlama	300		Toyga Çorba	260
13/03/2024	Nohutlu Pirinç Pilavı	335	27/03/2024	Köfte	315
Çarşamba	Meyve Suyu	116	Çarşamba	Un Helvası	294
	Toplam Kalori	751		Toplam Kalori	869
	Kıymalı Karışık Kızartma	315		Beyaz Soslu Tavuk Haşlama	300
14/03/2024	Makarna	310	28/03/2024	Nohutlu Pirinç Pilavı	335
Perşembe	Yoğurt	152	Perşembe	Meyve	70
	Toplam Kalori	777		Toplam Kalori	705
	Yayla Çorbası	255		Kırmızı Mercimek Çorba	250
15/03/2024	Fırın Tavuk	300	29/03/2024	Şinitzel	255
Cuma	Un Helvası	294	Cuma	Meyve Suyu	116
	Toplam Kalori	849		Toplam Kalori	621