



## AYLIK YEMEK LİSTESİ

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Doküman Kodu    | GNL.LST.022 |
| Yayın Tarihi    | 01.08.2018  |
| Revizyon Tarihi |             |
| Revizyon No     | 00          |
| Sayfa No        | 1/3         |

Yemek Listesi yapılırken Engelli Yemek Talepleri (GNL.FRM.044) Dikkate alınmalıdır.

| TARİH      | KAHVALTI                                                                   | ÖĞLE                                                                      | AKŞAM                                                                           | 1.ARA ÖĞÜN                                    | 2. ARA ÖĞÜN                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 01.03.2023 | Çay<br>Krem peynir<br>Y.zeytin<br>Simit<br>Domates -salatalık              | Un Çorba<br>Patlıcan yemeği(etli)<br>Pirinç pilavı<br>Cacık               | Kavurma<br>Tel şehır Bulgur pilavı<br>Ayrar<br>Turşu                            | Kazandibi                                     | Portakal                                       |
| 02.03.2023 | Süt<br>Kaşar peynir<br>Y.zeytin<br>Omlet<br>Domates-salatalık              | Mercimek çorba<br>Kıymalı pide<br>Mevsim salata<br>Ayrar                  | Toyga çorba<br>Misket köfte<br>Soslu Karışık Kızartma<br>Komposto               | Muz                                           | Karışık kuruyemiş<br>(fındık badem<br>leblebi) |
| 03.03.2023 | Süt/Çay<br>Kaşar Peynir<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık<br>Tahin pekmez   | Tarhana Çorbası<br>Kıymalı karnabahar fırın<br>Erişte<br>Cacık            | Sebzə çorbası<br>Fırın tavuk(sebzeli)<br>Makarna(salçalı)<br>Yoğurt             | Çay kek                                       | Elma                                           |
| 04.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>S.Zeytin<br>Fındık ezmesi<br>Domates-Salatalık      | Mercimek çorba<br>Fırında balık<br>Mevsim salata<br>İrmik helvası         | Tandır Çorbası<br>Z.yağlı pırasa<br>Patatesli Böreği<br>Puding                  | Karışık kuruyemiş                             | Kefir<br>Portakal                              |
| 05.03.2023 | Çay<br>Sucuklu yumurta<br>Beyaz Peynir<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık    | Ezogelin çorba<br>Kıymalı. ispanak Y.(yoğurt)<br>Turşu<br>Şekerpare       | Et sote(sebzeli)<br>Bulgur pilavı<br>Ayrar<br>Havuçlu mısır salata              | Çay- galeta                                   | Elma                                           |
| 06.03.2023 | Çay<br>Beyaz peynir<br>S.Zeytin<br>Tahin pekmez<br>Domates-Salatalık       | Etli bamya<br>Erişte<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata                           | Yayla çorbası<br>Kuşbaşı sebzeli kebab<br>Akdeniz salata<br>Sütlü İrmik Tatlısı | Leblebi kuru üzüm                             | Süt - elma                                     |
| 07.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Omlet<br>Y.Zeytin<br>Domates-Salatalık              | Domates çorbası<br>Tavuk haşlama<br>Çerkez pilavı<br>Mevsim salata        | Topalak Çorbası<br>Kıymalı bezelye<br>Peynirli börek<br>Yoğurt                  | Revani –çay                                   | Ayrar kraker                                   |
| 08.03.2023 | Süt/ Çay<br>Süzme Peynir<br>Domates-Salatalık<br>Y.zeytin<br>Tahin pekmez  | Düğün çorba<br>Kıymalı Dolma(biber-<br>patlıcn)Yoğurt<br>Salata<br>Puding | Ezogelin çorba<br>Et döner<br>Pirinç pilavı<br>Ayrar                            | Elma                                          | Portakal                                       |
| 09.03.2023 | Süt/ Çay<br>Üçgen Peynir<br>Domates-Salatalık<br>Y.zeytin<br>Fındık ezmesi | Kremalı Bezir Çorbası<br>Tavuk sote<br>Tel.şehbulgr pilavı<br>Cacık       | Kesme çorba<br>Karışık sebzeli<br>graten(etli)<br>Yoğurt<br>Cevizli kadayıf     | Karışık kuruyemiş<br>(Badem ceviz<br>Leblebi) | Çay-kek                                        |
| 10.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>S.Zeytin<br>Bal-Yağ<br>Domates-Salatalık            | Ezogelin Çorbası<br>Et Sote<br>Erişte<br>Ayrar                            | Toyga çorba<br>Patlıcan musakka<br>Pirinç pilavı<br>Akdeniz salata              | Kısır ayran                                   | Kraker – çay                                   |

Diyetisyen

Adı Soyadı / İmza

SEVA  
Sağlık Hizmetleri  
Diyetisyen  
İmza

Ali KARABOLUT  
Diyetisyen



## AYLIK YEMEK LİSTESİ

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Doküman Kodu    | GNL.LST.022 |
| Yayın Tarihi    | 01.08.2018  |
| Revizyon Tarihi |             |
| Revizyon No     | 00          |
| Sayfa No        | 2/3         |

Yemek Listesi yapılırken Engelli Yemek Talepleri (GNL.FRM.044) Dikkate alınmalıdır.

| TARİH      | KAHVALTI                                                                     | ÖĞLE                                                                               | AKŞAM                                                                      | 1.ARA ÖĞÜN          | 2. ARA ÖĞÜN          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| 11.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Tahin pekmez<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık         | Mercimek çorba<br>Kayseri Mantı(yoğurt)<br>Mevsim salata<br>Ayva tatlısı           | Tarhana Çorbası<br>Et haşlama<br>Tel.şeh. bulg pilavı<br>Yoğurt            | Muz                 | Fındık badem         |
| 12.03.2023 | Çay<br>Peynirli omlet<br>Simit<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık              | Mevsim türlü(etli)<br>Soslu makarna<br>Ayrar<br>Çoban salata                       | Kremalı mantar çorba<br>Piliç Roti<br>Bulgur Pilavı<br>Puding              | Elma                | Çay galeta           |
| 13.03.2023 | Çay<br>Üçgen Peynir<br>Y.Zeytin<br>Poğaç<br>Domates-Salatalık                | Ezogelin çorbası<br>Kavurma<br>Nohutlu Pirinç pilavı<br>Havuçlu mısırlı salata     | Domates çorbası<br>Kıymalı karnabahar<br>fırında<br>Erişte<br>Cacık        | Mozaik pasta        | Kefir -Portakal      |
| 14.03.2023 | Çay<br>Üçgen peynir<br>Yeşil zeytin<br>Tahin pekmez<br>Domates salatalık     | Etli bamya<br>Talaş Böreği<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata                              | Arabaşı çorbası<br>Kuşbaşı sebzli kebab<br>Tel şeh. Bulgur pilavı<br>Ayrar | Muz                 | Elma                 |
| 15.03.2023 | Süt/Çay<br>Kaşar Peynir<br>Tahin pekmez<br>Yeşil Zeytin<br>Domates-Salatalık | Domates çorba<br>Kıymalı bezelye<br>Soslu makarna<br>Komposto                      | Mercimek çorbası<br>Hamsi tava<br>Mevsim salata<br>Tahin helvası           | Keşkül              | Portakal             |
| 16.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Çikolata<br>Y.Zeytin<br>Domates-Salatalık             | Tarhana Çorbası<br>Mantar sote<br>Peynirli börek<br>Ayrar                          | Sebz çorbası<br>Fırın tavuk(patates<br>püre)<br>Yoğurt<br>Puding           | Çay kek             | Karışık kuruyemiş    |
| 17.03.2023 | Süt /Çay<br>Beyaz peynir<br>Y.zeytin<br>Omlet<br>Domates-salatalık           | Tavuklu bezelye yemeği<br>Pirinç pilavı<br>Çoban salata<br>Cacık                   | Yayla Çorbası<br>Kadınbudu Köfte<br>Mevsim Salata<br>Komposto              | Elma                | Kuru kayısı<br>Ceviz |
| 18.03.2023 | Süt/Çay<br>Simit<br>Beyaz Peynir<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık            | Sulu köfte<br>Erişte (peynirli)<br>Yoğurt<br>Kabak tatlısı                         | Un çorbası<br>Kış Türüsü<br>Tel şeh.Bulgur pilavı.<br>Ayrar                | Ayrar leblebi       | Çay kek              |
| 19.03.2023 | Süt<br>Kaşar peynir<br>Y.zeytin<br>Haşlanmış yumurta<br>Domates- salatalık   | Kesme çorba<br>Karışık sebzeli<br>graten(etli)<br>Mevsim salata<br>Kayısı Komposto | Tavuk çorba<br>Karışık kızartma<br>Peynirli börek<br>Yoğurt                | Portakal            | Kuru kayısı<br>Ceviz |
| 20.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Fındık ezmesi<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık        | Etli Nohut yemeği<br>Pirinç pilavı<br>Ayrar<br>Turşu                               | Un Çorbası<br>Hasanpaşa Köfte<br>Cevizli erişte<br>Ayrar                   | Sütlü irmik tatlısı | Çay kraker           |

Diyetisyen

Adı Soyadı / İmza

SEDA  
Seda Zeynep  
0503 421 62 93

Taşpazarı Mah. 615. Sk.  
Zeki Çelik İş Merkezi  
Kat: 2/2 P.O. Box: 34343  
Etiler/Beşiktaş/İstanbul/34390

Ali KARABULUT  
Diyetisyen



## AYLIK YEMEK LİSTESİ

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Doküman Kodu    | GNL.LST.022 |
| Yayın Tarihi    | 01.08.2018  |
| Revizyon Tarihi |             |
| Revizyon No     | 00          |
| Sayfa No        | 3/3         |

Yemek Listesi yapılırken Engelli Yemek Talepleri (GNL.FRM.044) Dikkate alınmalıdır.

| TARİH      | KAHVALTI                                                                  | ÖĞLE                                                                            | AKŞAM                                                                                    | 1.ARA ÖĞÜN        | 2. ARA ÖĞÜN          |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|
| 21.03.2023 | Süt /Çay<br>Kaşar peynir<br>Y.zeytin<br>Omlet<br>Domates-salatalık        | Ezogelin çorba<br>(Kıymalı)Taze fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim salata       | Toyga çorba<br>Patlıcan kebabı<br>Bulgur Pilavı<br>Elma                                  | Puding            | Çay galeta           |
| 22.03.2023 | Çay<br>Üçgen Peynir<br>Tahin pekmez<br>Y.Zeytin<br>Domates-Salatalık      | Sebze çorbası<br>Yeşil mercimek yemeği<br>Kıymalı börek<br>Haydari              | Et döner<br>Pirinç pilavı<br>Mevsim salata<br>Karışık komposto                           | Leblebi kuru üzüm | Süt - elma           |
| 23.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Haşlanmış yumurta<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık | Domates Çorbası<br>Mevsim türlü (etli)<br>Tel.şeh. bulgur pilavı<br>Cacık       | Mercimek çorbası<br>Tavuk şnitzel (patates<br>domates biber garn.)<br>Makarna<br>Ayrar   | Elma              | Muz                  |
| 24.03.2023 | Süt/ Çay<br>Beyaz Peynir<br>Domates-Salatalık<br>Y.zeytin<br>Çikolata     | Toyga çorba<br>Kıymalı Bezelye yemeği<br>Nohutlu pirinç pilavı<br>Mevsim salata | Kilis tava<br>Erişte<br>Ayrar<br>Kabak tatlısı                                           | Kuru üzüm leblebi | Ayrar – kraker       |
| 25.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Reçel – yağ<br>Y.Zeytin<br>Domates-Salatalık       | Yayla çorbası<br>Yörük kebabı<br>Yoğurt<br>Havuç salata                         | Ezogelin Çorbası<br>Kıymalı ıspanak<br>yemeği<br>Peynirli makarna<br>Karışık komposto    | Elma              | Bisküvi              |
| 26.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>S.Zeytin<br>Sucuklu yumurta<br>Domates-Salatalık   | Tarhana çorba<br>Z.yağlı pırasa<br>Kıymalı Börek<br>Ayrar                       | Düğün Çorbası<br>İzmir Köfte<br>Tel.Şehr.bulgur pil<br>Tulumba Tatlısı                   | Muz               | Çay - galeta         |
| 27.03.2023 | Süt/Çay<br>Simit<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık<br>Tahin pekmez         | Un çorbası<br>Tavuk sote<br>Soslu makarna<br>Yoğurt                             | Etlı Nohut yemeği<br>Bulgur pilavı (sebzeli)<br>Ayrar<br>Turşu                           | Portakal          | Bisküvi +süt         |
| 28.03.2023 | Çay<br>Haşlanmış yumurta<br>Beyaz Peynir<br>S.Zeytin<br>Domates-Salatalık | Kremalı mantar çorba<br>Soslu fırın köfte<br>Haydari<br>Muhallebili kadayıf     | Toyga çorba<br>Patlıcan musakka<br>Pirinç pilavı<br>Akdeniz salata                       | Elma              | Fındık, fıstık,badem |
| 29.03.2023 | Çay<br>Üçgen Peynir<br>Reçel- tereyağ<br>Y.Zeytin<br>Domates-Salatalık    | Etlı Bamya yemeği<br>Sebzeli puf börek<br>Cacık<br>Portakal                     | Mercimek çorba<br>Tavuk haşlama<br>Tel. Şeh. Bulgur pilavı<br>Havuçlu kara lahan<br>salt | Kuru üzüm leblebi | Ayrar kraker         |
| 30.03.2023 | Çay<br>Kaşar peynir<br>Sade poğaç<br>Fındık ezmesi<br>Domates salatalık   | Tarhana Çorbası Mantar<br>sote<br>Peynirli erişte<br>İrmik helvası              | Sebze çorba<br>Et kavurma<br>Pirinç pilavı<br>Ayva Komposto                              | Süt + elma        | Karışık kuruyemiş    |

Diyetisyen

Adı Soyadı / İmza

SEHİT ÖNDER GÜZEL  
0532 421 62 02  
Teşvikiye Mah. 615. Sk.  
Zaferan Çiğirgi İş. Merkezi  
Sarıyeri Beş. 34710-00000  
Diyetisyenlik Merkezi Akademi Y.D. No: 6300 7330-040

Ali KARABULUT  
Diyetisyen



## AYLIK YEMEK LİSTESİ

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| Doküman Kodu    | GNL.LST.022 |
| Yayın Tarihi    | 01.08.2018  |
| Revizyon Tarihi |             |
| Revizyon No     | 00          |
| Sayfa No        | 4/3         |

Yemek Listesi yapılırken Engelli Yemek Talepleri (GNL.FRM.044) Dikkate alınmalıdır.

| TARİH      | KAHVALTI                                                                | ÖĞLE                                                     | AKŞAM                                                              | 1.ARA ÖĞÜN | 2. ARA ÖĞÜN  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| 31.03.2023 | Çay<br>Beyaz Peynir<br>Y.Zeytin<br>Sucuklu yumurta<br>Domates-Salatalık | Mercimek çorba<br>Kıymalı pide<br>Mevsim salata<br>Ayran | Domates Çorbası<br>Orman kebabı<br>Sebzeli Bulgur pilavı<br>Revani | Muz        | Ayran kraker |

**Not1; DİYABETLİ BİREYLERDE 4. KAP'ta BULUNAN TATLILAR VE ARA ÖĞÜNDEKİ KEK POĞAÇA TARZI HAMUR İŞLERİ MEYVE VE YOĞURTLA DEĞİŞTİRİLEBİLİR.**

**DİYABETLİ BİREYLERDE BEYAZ EKMEK KULLANILMAMALI.**

**NOT2; 2 ÖĞÜNDE DE ÇORBA OLMAYAN GÜNLERDE İHTİYACI OLAN BİREYLERDE DİĞER ÖĞÜNÜNDE AYNI ÇORBA VERİLEBİLİR.**

Diyetisyen  
Adı Soyadı / İmza

SEHİT ÖNDER GÜZEL  
Sarıyeri Seda ÖZDİL  
0503 421 62 50  
Tugaypaşa Mah. 615. Sk.  
Zeki Çelik İlg. Merkezi  
Seda Beslenme ve Diyetisyenliği  
Çanakkale Mah. No: 618 YAKARAY  
Alanya Mah. No: 6300 7300 640

Ali KARABULUT  
Diyetisyen