AYLIK KAHVALTI VE YEMEK LİSTESİ

ARALIK

	05 ARALIK PAZARTESİ	KALORİ	06 ARALIK SALI	KALORİ	07 ARALIK ÇARŞAMBA	KALORİ	08 ARALIK PERŞEMBE	KALORİ	09 ARALIK CUMA	KALORİ
KAHVALTI	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5
	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5
	S.Zeytin -Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin -Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin -Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin -Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin -Y.Zeytin	110,7-143,4
	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1
	Çilek Reçeli	258,1	Vişne Reçeli	251,6	Tahin-Pelmez	500,5	Çilek Reçeli	258,1	Çikolata	536,6
	Böğürtlen Reçeli	260,8	Çilek Reçeli	258,1	Böğürtlen reçeli	260,8	Vişne Reçeli	251,6	Bal	306,6
	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,6
	Havuç-Roka	32,7-26,5	Tere-Roka	34,7-26,5	Meyve	60,9	Marul-Maydonoz	16-52,3	Havuç-Roka	32,7-26,5
	Peynirli Omlet	206	Menemen	120	Havuçlu Tarçınlı Kek	355	Fırın Patates	380,3	Mercimek Çorbası	51,6
ÖĞLE YEMEĞİ	Havuç Çorbası	44	Kesme Çorbası	94	Domates Çorbası	74,3	Ezogelin Çorbası	66,2	Şehriye Çorba	46,8
	Nohut Yemeği	105,6	İzmir Köfte	103,6	Fırın Tavuk	132,3	Kıymalı Kapuska	76,2	Taze Fasulye	70,3
	Pirinç Pilavı	110,9	Bulgur Pilavı	94,6	Pirinç Pilavı	110,9	Erişte	128,8	Fırın Makarna	162,8
TATLI MEYVE	Meyve	55,4	Ayran	45,7	Komposto	192,6	Yoğurt	49,2	Supangle	122
	Su		Su		Su		Su		Su	
SALATA	Beyaz Lahana Salata	24,6	Turp	15,8	Turşu	6,9	Turp	15,8	Beyaz Lahana Salata	24,6
	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Havuç	32,7	Marul	16	Havuç	32,7	Ezme	72
	Marul	16,0	Kereviz Salatası	29,4	Havuç	32,7	Marul	16	Turşu	6,9
	Haydari	87,7	Beyaz Lahana Salata	24,6	Beyaz Lahana Salata	24,6	Maydonoz	52,3	Havuç	32,7

	12 ARALIK PAZARTESİ	KALORİ	13 ARALIK SALI	KALORİ	14 ARALIK ÇARŞAMBA	KALORİ	15 ARALIK PERŞEMBE	KALORİ	16 ARALIK CUMA	KALORİ
KAHVALTI	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5
	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5
	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4
	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1
	Vişne Reçeli	251,6	Çilek Reçeli	258,1	Tahin - Pekmez	500,5	Çilek Reçeli	258,1	Böğürtlen Reçeli	260,8
	Çilek Reçeli	258,1	Böğürtlen Reçeli	260,8	Vişne Reçeli	251,6	Vişne Reçeli	251,6	Çilek Reçeli	258,1
	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2
	Roka-Marul	26,5-16	Marul-Maydonoz	16-52,3	Havuç-Marul	32,7-16	Marul - Roka	16-26,5	Havuç- Maydonoz	32,7-52,3
	Menemen	120	Sebzeli omlet	122	Simit	279,4	Fırın Patates	380,3	Domates Çorbası	74,3
ÖĞLE YEMEĞİ	Buğday Aşı Çorbası	68,5	Mengen Çorba	68,5	Sebze Çorbası	40,9	Mercimek Çorbası	51,6	Tarhana çorbası	45,4
	Bezelye yemeği	94,6	Soslu Köfte	132,9	Mevsim Türlü	101,4	Kuru fasulye	97	Tavuklu Tas Kebabı	152
	Pirinç Pilavı	110,9	Arpa Şehriye Pilavı	128,3	Bulgur Pilavı	94,6	Pirinç Pilavı	110,9	Erişte	128,8
TATLI MEYVE	Meyve	60,9	Komposto	192,6	Şekerpare	284	Ayran	45,7	Yoğurt	49,2
	Su		Su		Su		Su		Su	
SALATA	Coleslaw	58	Turp	15,8	Havuç Tarator	142	Marul	16	Maydonoz Mezesi	92,2
	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Marul	16	Turşu	6,9	Maydonoz	52,3	Mercimek Fava	113
	Tere	34,7	Havuç	32,7	Marul	16	Turşu	6,9	Dereotu	55,4
	Roka	26,5	Maydonoz	52,3	Havuç	32,7	Roka	26,5	Havuç	32,7

	19 ARALIK PAZARTESİ	KALORİ	20 ARALIK SALI	KALORİ	21 ARALIK ÇARŞAMBA	KALORİ	22 ARALIK PERŞEMBE	KALORİ	23 ARALIK CUMA	KALORİ
KAHVALTI	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5
	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5
	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4
	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1
	Bal	306,6	Çilek Reçeli	258,1	Helva	434	Çilek Reçeli	258,1	Tahin Pekmez	260,8
	Tahin Pekmez	500,5	Böğürtlen Reçeli	260,8	Vişne Reçeli	251,6	Vişne Reçeli	251,6	Vişne Reçeli	258,1
	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Böğürtlen Reçeli	260,8	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2
	Marul-Tere	16-34,7	Roka - marul	26,5-52,3	Meyve	60,9	Marul - Roka	16-26,5	Marul-Maydonoz	16-52,3
	Dereotlu Omlet	156	Zebra Kek	345	Menemen	120	Fırın Patates	380,3	Mercimek Çorbası	51,6
ÖĞLE YEMEĞİ	Yayla çorbası	47,1	Domates Çorbası	74,3	Arabaşı Çorbası	78,6	Kış Çorbası	38	Mercimek Çorba	51,6
	Yeşil Mercimek Yemeği	112	Fırın Köfte-Patates-Püresi	298-95,8	Patates Yemeği	193	Tavuk Döner-Patates	124-107	Biber Dolması	79,8
	Makarna	99,7	Salçalı Bulgur Pilavı	94,6	Bulgur Pilavı	94,6	Pirinç Pilavı	110,9	Erişte	128,8
TATLI MEYVE	Meyve	60,9	Ayran	45,7	Cacık	47,6	Puding	109,5	Yoğurt	49,2
	Su		Su		Su		Su		Su	
SALATA	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Brokoli	28,2	Patates Salatası	121,2	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Tere	121,2
	Beyaz Lahana Salata	24,6	Karnabahar	21	Turp	15,8	Beyaz Lahana Salata	24,6	Marul	63
	Havuç	32,7	Roka	26,5	Beyaz Lahana Salata	24,6	Roka	26,5	Maydanoz	52,3
	Turp	15,8	Marul	16	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Turp	15,8	Dereotu	55,4

	26 ARALIK PAZARTESİ	KALORİ	27 ARALIK SALI	KALORİ	28 ARALIK ÇARŞAMBA	KALORİ	29 ARALIK PERŞEMBE	KALORİ	30 ARALIK CUMA	KALORİ
KAHVALTI	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5	Süt	48	Meyve Çayı	0,5
	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5	Kaşar Peynir	242,1	Beyaz Peynir	178,5
	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4	S.Zeytin - Y.Zeytin	110,7-143,4
	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1	Haşlanmış Yumurta	155,1
	Bal	306,6	Çilek Reçeli	258,1	Helva	434	Çilek Reçeli	258,1	Çikolata	536,6
	Tahin Pekmez	500,5	Böğürtlen Reçeli	260,8	Vişne Reçeli	251,6	Vişne Reçeli	251,6	Bal	306,6
	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2	Böğürtlen Reçeli	260,8	Tereyağı	741,2	Tereyağı	741,2
	Marul-Tere	16-34,7	Roka - Marul	26,5-16	Meyve	60,9	Marul - Roka	16-26,5	Marul-Maydanoz	16-52,3
	Sebzeli Omlet	122	Fırın Patates	380,3	Menemen	120	Ispanaklı Kek	360,9	Domates Çorbası	74,3
ÖĞLE YEMEĞİ	Ezogelin Çorbası	66,2	Tarhana Çorbası	45,4	Mercimek Çorbası	51,6	Yayla Çorbası	47,6	Mengen Çorba	39,6
	Karnabahar Kızartma	192,8	Tavuk sote	168,3	Mantı	158,5	Et Kavurma	238,5	Sebze Greten	122
	Erişte	128,8	Pirinç Pilavı	110,9	Karışık Kızartma	162,8	Pirinç Pilavı	110,9	Köri Soslu Makarna	94,8
TATLI MEYVE	Yoğurt	49,2	Meyve	60,9	Yoğurt	49,2	İrmik Helvası	526,8	Kabak Tatlısı	164,5
	Su		Su		Su		Su		Su	
SALATA	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Makarna Salatası	98,6	Turşu	6,9	Marul	16	Tere	34,7
	Beyaz Lahana Salata	24,6	Marul	16	Turp	15,8	Maydonoz	52,3	Marul	16
	Havuç	32,7	Havuç	32,7	Beyaz Lahana Salata	24,6	Roka	26,5	Maydanoz	52,3
	Turp	15,8	Tere	34,7	Kırmızı Lahana Salata	27,2	Turp	15,8	Dereotu	55,4