

Kategori	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	1.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	2.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	3.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)		
SABAH			EV YAPIMI POĞOÇA SÜT	105 92	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRLİ SÜT	155 92	BARDAKTA KAKAOLU MISIR GEVREĞİ SÜT	110 92		
ÖĞLEN			MERCİMEK ÇORBASI ETLİ KAPUSKA SU BÖREĞİ ŞEKERPARA SALATA BAR : MERCİMEK KÖFTESİ, Z.Y. FASÜLYE, GÖBEK, HAVUÇ MEYVE	175 305 124 264 150 70	DOMATES ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR : LAHANA COLESLAW, Z.Y. K.BAHAR-BROKOLİ,HAVUÇ,GÖBEK MUFFIN	154 304 326 70 150 181	BROKOLİ ÇORBASI PIZZA KREM ŞOKOLA AYRAN SALATA BAR: PEYNİRLİ YEŞİL SALATA PIRASA, HAVUÇ, GÖBEK	203 148 282 180 150		
İKİNDİ TOPLAM KALORİ				1285		1432		1165		
6.03.2017	7.03.2017	8.03.2017	9.03.2017	10.03.2017						
SABAH	KREM PEYNİRLİ PAPATYA SAND. SÜT	SİMİT - ÜÇGEN PEYNİR SÜT	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ SÜT	185 92	195 92	250 92	B.PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	230 92	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	151 92
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI EV YAPIMI TURŞU SALATA BAR :KISIR, K.LAHANA HAVUÇ, GÖBEK MEYVE	DÜĞÜN ÇORBASI GARNİTÜRLÜ HASANPAŞA KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y. FASÜLYE,HAVUÇ, Y.MERCİMEK SALATASI, GÖBEK MUZLU PUDİNG	MERCİMEK ÇORBASI ISPANAK GRATEN DOMATESLİ ZEYTİN SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR:Z.Y. PIRASA, HAVUÇ, PATATES SALATASI, GÖBEK MEYVE	213 361 375 54 150 70 1500	137 385 320 70 150 124 1473	203 355 322 37 150 70 1479	TARHANA ÇORBASI ETLİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ,GÖBEK LAHANA COLESLAW,P.LI YEŞİL SALATA MOZAİK PASTA	132 323 375 70 150 221 1593	SEBZE ÇORBASI DÖNER-FIRINDA ELMA DİLİMLİ PATATES PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR:PATLICAN-BİBER KIZARTMA, HAVUÇ, GÖBEK, MAKARNA SALATASI	203 324 375 264 150
İKİNDİ TOPLAM KALORİ				1500	1479	1593		1559		
13.03.2017	14.03.2017	15.03.2017	16.03.2017	17.03.2017						
SABAH	KAŞAR PEYNİRLİ SANDVIÇ SÜT	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	KAŞARLI TOST SÜT	185 92	240 92	151 92	POĞAÇA SÜT	110 92	TOST EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRLİ SÜT	155 92
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR: PATATES SALATASI, KISIR,HAVUÇ COLESLAW,GÖBEK EV YAPIMI KURABİYE	YOĞURTLU NANELİ ÇORBA FIRINDA DOMATES SOSLU KAŞARLI KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR:Z.Y. ISPANAK MAKARNA SAL. GÖBEK,HAVUÇ MEYVELİ YOĞURTLU MISIR GEVREĞİ.	DOMATES ÇORBASI HAMBURGER FIRINDA ELMA DİLİMLİ PATATES ELMALI KIRINTI TURTA SALATA BAR:BEYAZ LAHANA SALATASI MEKSİKA FASÜLYELİ PİYAZ,PATATES SALATASI HAVUÇLU KEK	175 386 322 70 150 70 1450	154 319 320 70 150 100 1445	186 313 131 150 150 213 1386	SEBZE ÇORBASI PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE SEBZELİ BULGUR PİLAVI KEŞKÜL SALATA BAR:Z.Y. PIRASA, PIYAZ, HAVUÇ, GÖBEK MEYVE SALATASI	145 348 320 124 150 70 1359	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ PATATES PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ,GÖBEK, MERCİMEK KÖFTESİ,HAVUÇ COLESLAW	203 302 322 70 150
İKİNDİ TOPLAM KALORİ				1294	1396	1359		1294		
20.03.2017	21.03.2017	22.03.2017	23.03.2017	24.03.2017						
SABAH	HELVALI BAGET SAND. SÜT	B.PEYNİR - ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA SÜT	195 92	230 92	110 92	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	151 92	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	240 92
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR -EV YAPIMI TURŞU, KISIR ,LAHANA COLESLAW, GÖBEK MEYVE	BULGURLU MENGEN ÇORBA MANTI Z.Y. PIRASA MEYVE SALATA BAR: FASÜLYE,HAVUÇ, ZY. K.BAHAR-BROKOLİ,GÖBEK KURUYEMİŞ	YAYLA ÇORBASI PÜRELİ TAS KEBABİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y. ISPANAK, Y.MERCİMEK SAL. HAVUÇ,GÖBEK ÇİLEKLİ PUDİNG	175 204 375 62 150 70 1323	154 456 114 70 150 205 1471	154 251 320 70 150 124 1271	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI KARNABAHAH GRATEN DOMATES SOSLU MAKARNA SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR :Z.Y.PATATES-BEZELYE KARIŞIK YEŞİL SALATA,HAVUÇ,GÖBEK MEYVE SALATASI	203 320 322 124 150 70 1432	EZOĞELİN ÇORBASI SEBZELİ KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y. BARBUNYA,HAVUÇ, MAKARNA SALATASI, GÖBEK	213 304 320 70 150
İKİNDİ TOPLAM KALORİ				1389	1471	1432		1389		
27.03.2017	28.02.2017	29.03.2017	30.03.2017	31.03.2017						
SABAH	KREM PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	T. EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRLİ SÜT	K.PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	185 92	155 92	200 92	KRUVASAN SÜT	200 92	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 92
ÖĞLEN	ŞEHRİYE ÇORBASI ETLİ KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR: MERCİMEK KÖFTESİ, LAHANA COLESLAW, HAVUÇ, GÖBEK HAVUÇLU KEK	YAYLA ÇORBASI PÜRELİ ROSTO KÖFTE PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ, K.LAHANA, HAVUÇ, GÖBEK MOZAİK PASTA	BUĞDAY ÇORBASI PIZZA EKLER PASTA AYRAN SALATA BAR : PATLICAN-BİBER KIZARTM. PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA,HAVUÇ, GÖBEK MEYVE	186 361 375 70 150 213 1632	154 304 322 70 150 221 1468	173 305 320 264 150 70 1574	MERCİMEK ÇORBASI ORMAN KEBABİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR : Z.Y. FASÜLYE, GÖBEK, HAVUÇ, MAKARNA SALATASI MEYVELİ YOĞURTLU MISIR GEVREĞİ	203 305 320 150 70 100 1440	EZOĞELİN ÇORBA LAHANA SARMA DOMATES SOSLU MAKARNA ŞEKERPARA SALATA BAR : Z.Y. PIRASA, KISIR GÖBEK, K. LAHANA	213 280 322 180 150
İKİNDİ TOPLAM KALORİ				1432	1574	1440		1432		