

	3.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	4.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	5.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	6.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	7.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	H.YUMURTA	75	BRUSCHETTA	105	BEYAZ PEYNİR	122	SİMİT	150	H.YUMURTA	75
	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİRİ	127	SIYAH ZEYTİN	108	ÜÇGEN PEYNİR	45	KAŞAR PEYNİRİ	127
	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	SALATALIK	9	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108
	EV YAPIMI MARMELAT	54	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBASI	148	YAYLA ÇORBASI	148	ŞEHRİYE ÇORBASI	176	KREMALI BADEM ÇORBASI	231	MERCİMEK ÇORBASI	197
	ETLİ TAZE FASÜLYE	150	İZMİR KÖFTE	212	PIZZA	480	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	200	KIYMALI KAPUSKA	186
	BULGUR PİLAVI	303	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	382	AYRAN	118	DOMATES SOSLU MAKARNA	280	ERİŞTE	150
	MEYVE	70	SUPANGLE	250	MEYVE	70	MEYVE	70	KABAK TATLISI	280
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	ELMALI TURTA	237	MEYVE	70	PATATES YATAĞINDA HAVUÇ TARATOR	140	HAVUÇLU KEK	175	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ		1531		1720		1548		1577		1526
	10.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	11.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	12.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	13.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	14.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KRUVASAN	203	LABNE PEYNİR	60	H.YUMURTA	75	OPTİMAL TOST	275	H.YUMURTA	75
	BEYAZ PEYNİR	122	SIYAH ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİRİ	127
	SIYAH ZEYTİN	108	SALATALIK	9	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108
	HAVUÇ	13	BAL	61	EV YAPIMI MARMELAT	54	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBASI	220	KIYMALI TARHANA ÇORBASI	204	MİNSTRONE ÇORBA	110	DÜĞÜN ÇORBASI	142	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI	228
	KIYMALI KARNABAHAH	150	SEBZELİ KÖFTE	320	ETLİ NOHUT YEMEĞİ	250	KIYMALI BEŞAMEL SOSLU SANDAL SEFASI	224	HAMBURGER	500
	PEYNİR SOSLU MAKARNA	278	ARPA ŞEHRİYE PİRİNÇ PİLAVI	362	BENLİ BULGUR PİLAVI	303	DOMATES SOSLU MAKARNA	235	AYRAN	118
	MAGNOLIA	220	MEYVE	70	MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	MEYVE	70	SUSAMLI HALKA	272	BUZLUK BÖREĞİ	220	MERCİMEK KÖFTESİ	170	İRMİK HELVASI	202
TOPLAM KALORİ		1648		1730		1576		1679		1746
	17.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	18.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	19.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	20.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	21.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75	BEYAZ PEYNİR	122	POĞAÇA	110	H.YUMURTA	75	K.PEYNİRLİ TOST	210
	BEYAZ PEYNİR	122	SIYAH ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	SIYAH ZEYTİN	108
	KARIŞIK ZEYTİN	108	SALATALIK	9	KARIŞIK ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	HAVUÇ	13
	TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	SALATALIK	9	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI	59	MERCİMEK ÇORBASI	197	SEBZE ÇORBASI	165	YAYLA ÇORBASI	148	DOMATES ÇORBASI	148
	SOSLU DÖNER	405	GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE	185	ISPANAK BORANI İLE KÖFTE	300	YOĞURTLU BOLONEZ SOSLU MAKARNA	285	ETLİ BEZELYE	210
	PIRİNÇ PİLAVI	342	ETLİ BULGUR PİLAVI	345	TEL ŞEHRİYE PİRİNÇ PİLAVI	362	SEBZE BUKETİ	150	PIRİNÇ PİLAVI	342
	MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120	BAL KABAKLI TRUFF	234	SAÇAKLI	200
TOPLAM KALORİ		1634		1431		1675		1465		1619
	24.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	25.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	26.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	27.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	28.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	TEREYAĞLI BALLI EKMEK	160	H.YUMURTA	75	K.PEYNİRLİ TOST	210	AÇMA	150	H.YUMURTA	75
	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108
	HAVUÇ	13	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	SEBZE ÇORBASI	165	ŞEHRİYE ÇORBASI	176	Kremalı Havuç Çorba	167	TARHANA ÇORBASI	204	EZOĞELİN ÇORBASI	220
	KIYMALI ISPANAK	176	FIRIN PATATES UTUKTUMA	230	ORMAN KEBABI	305	YOĞURTLU KIRKGAĞAÇ KÖFTE	458	KARIŞIK DOLMA	270
	NAPULİTEN SOSLU MAKARNA	280	TAZE NANELİ BULGUR PİLAVI	300	MELİK PİLAVI	355	ERİŞTE	150	PATATESLİ BUREK	220
	MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70	SUTLAÇ	250	KARIŞIK MEYVELİ KOMPOSTU	144
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	PATATES SALATASI	180	MUZAIK PASTA	227	MEYVELİ YOĞURT	150	MEYVE	70	DAMLA ÇIKOLATALI KEK	127
TOPLAM KALORİ		1538		1626		1820		1837		1094
	31.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KREM PEYNİRLİ EKMEK	210								
	SIYAH ZEYTİN	108								
	SALATALIK	9								
	EV YAPIMI REÇEL	54								
	SÜT	114								
ÖĞLEN	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI	238								
	HİNDİ FIRIN	280								
	KESTANELİ İÇ PİLAV	380								
	AYVA TATLISI	232								
	SALATA BAR	150								
İKİNDİ	KURUYEMİŞ	120								
TOPLAM KALORİ		1895		0		0		0		0