

	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	
3.10.2016		4.10.2016		5.10.2016		6.10.2016		7.10.2016	
SABAH									
DİLİM KAŞAR	58	FIRIN SİMİT	158	SADE AÇMA	162	HAŞLAMA YUMURTA	75	SİMİT	158
ZEYTİN	14	BEYAZ PEYNİR	125	ZEYTİN	14	KÜP BEYAZ PEYNİR	125	ÜÇGEN PEYNİR	18
TEREYAĞLI BALLI EKMEK	169	ZEYTİN	14	BEYAZ PEYNİR	125	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14
LİMONLU HAVUÇ HALKALARI	15	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
SÜT	92	SÜT	92	IHLAMUR		SÜT	92	SÜT	92
ÖĞLEN									
EV YAPIMI MERCİMEK ÇORBA	203	TARHANA ÇORBA	151	BUĞDAY ÇORBASI	173	EZOĞELİN ÇORBA	215	HAVUÇ ÇORBA	125
PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	393	KURU FASULYE	361	KARNİYARİK	374	MANTI	456	PİZZA	305
KÖY KEŞ ERİŞTE	390	SADE PİLAV	375	BULGUR PİLAVI	320	ZY ŞAKŞUKA	258	EKLER PASTA	320
MEYVE	116	MEYVE	116	CACIK	105	MEYVE	116	AYRAN	264
SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ									
MEYVELİ KEK	125	SUSAMLI KURABIYE	150	GÜL BÖREĞİ	116	HAVUÇLU KEK	125		
10.10.2016		11.10.2016		12.10.2016		13.10.2016		14.10.2016	
SABAH									
FIRIN SİMİT	158	OMLET	170	HAŞLAMA YUMURTA	75	KAŞAR PEYNİR	58	SİMİT	158
DİLİM KAŞAR	58	BEYAZ PEYNİR	125	BEYAZ PEYNİR	125	ZEYTİN	14	ÜÇGEN PEYNİR	18
ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	SİMİT	100	ZEYTİN	14
SALATALIK SÖĞÜŞ	15	EV YAPIMI ÇİKOLATALI EKMEK	66	EV YAPIMI REÇEL	69	HAVUÇ SÖĞÜŞ	15	EV YAPIMI REÇEL	54
SÜT	92	IHLAMUR		SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92
ÖĞLEN									
DOMATES ÇORBA	210	YAYLA ÇORBA	125	MERCİMEK ÇORBA	215	TARHANA ÇORBA	151	EZOĞELİN ÇORBA	137
KIYMALI İSPANAK	235	DAĞ KEKİKLİ ORMAN KEBAP	305	SAHAN KÖFTE	302	ETLİ TÜRLÜ	274	FIRINDA SEBZELİ BALIK	460
ERİŞTE KAVURMA	320	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	320	SADE PİLAV	375	FIRIN MAKARNA	288	PENNE MAKARNA	320
MEYVE	116	KREM ŞOKOLLA	264	MEYVE	116	MEYVE	116	TAHİN HELVA	120
SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ									
TARÇINLI DRAJELİ KEK	150	KARIŞIK KURU YEMİŞ		CEVİZLİ KURABIYE	125	MEYVE SALATA	116		
17.10.2016		18.10.2016		19.10.2016		20.10.2016		21.10.2016	
SABAH									
HAŞLAMA YUMURTA	75	DİLİM KAŞAR	58	KREP	160	KAŞAR PEYNİR	58	HAŞLAMA YUMURTA	75
BEYAZ PEYNİR	106	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	BEYAZ PEYNİR	106
ZEYTİN	14	TEREYAĞ	74	BEYAZ PEYNİR	106	SİMİT	100	ZEYTİN	106
TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	69	HAVUÇ SÖĞÜŞ	15	TAHİN PEKMEZ	69
SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	IHLAMUR		SÜT	92
ÖĞLEN									
TEL ŞEH. ÇORBASI	210	MERCİMEK ÇORBA	203	İSPANAK ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	135	EZOĞELİN ÇORBA	137
ETLİ NOHUT	204	ETLİ LAHANA SARMA	250	MANTI	456	EKŞİLİ KÖFTE	304	ET DÖNER /DÜRÜM	390
SADE PİLAV	375	MAKARNA	320	ZY PRASA	158	KUSKUS	320	AYRAN	120
MEYVE	116	YOĞURT	124	MEYVE	116	MEYVE	116	MEYVE	116
SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ									
HAVUÇLU KEK	118	ELMALI KURABIYE	125	MEYVE	116	KAKOLU ÇİKOLATALI KEK	160		
24.10.2016		25.10.2016		26.10.2016		27.10.2016		28.10.2016	
SABAH									
HAŞLAMA YUMURTA	75	BAGET SANDVIÇ	108	BEYAZ PEYNİR	125	KREP	90	DİLİM KAŞAR	58
BEYAZ PEYNİR	125	DİLİM KAŞAR	58	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14
YEŞİL ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	TEREYAĞ	74	BEYAZ PEYNİR	106	TEREYAĞ	74
EV YAPIMI REÇEL	69	DOMATES SALATALIK	15	BAL	61	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69
IHLAMUR		SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92		
ÖĞLEN									
MERCİMEK ÇORBA	203	PATATES ÇORBA	215	YAYLA ÇORBA	154	EZOĞELİN ÇORBA	137	BUĞDAY ÇORBA	125
İZMİR KÖFTE	348	ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK	367	KIYMALI BEŞAMELLİ KARNABAHAĞ	310	KABAK DOLMA	251	PİZZA	305
SADE MAKARNA	320	SADE PİLAV	375	BULGUR PİLAV	320	SU BÖREĞİ	375	EKLER PASTA	320
MEYVE	116	MEYVE	116	FIRIN SÜTLAÇ	274	YOĞURT	124	AYRAN	264
SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ									
HAVUÇ /SALATALIK KRUDİTE	65	MEYVE	125	MOZAİK PASTA	175	MEYVE SALATA	116		
31.10.2016									
SABAH									
HAŞLAMA YUMURTA	75								
BEYAZ PEYNİR	106								
ZEYTİN	106								
TAHİN PEKMEZ	69								
SÜT	92								
ÖĞLEN									
YAYLA ÇORBA	154								
KAPUSKA	234								
SU BÖREĞİ	375								
KOMPOSTO	150								
SALATA BAR									
İKİNDİ									
MEYVE	116								