

	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)			
<b>2.01.2017</b>		<b>3.01.2017</b>		<b>4.01.2017</b>		<b>5.01.2017</b>	<b>6.01.2017</b>			
<b>SABAH</b>	ÇİKOLATALI PAPATYA EKMEK SÜT	195 92	YOĞURTLU MISIR GEVREĞİ	90	K.PEYNİRLİ TOST SÜT	110 92	KAŞARLI KREP SÜT	200 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA-PEYNİR SÜT	130 92
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ NOHUT ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV TURŞU SALATA BAR	203 204 375 54 150	DOMATES ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE FIRIN MAKARNA MEYVE SALATA BAR	154 304 282 70 150	YAYLA ÇORBASI PİZZA EKLER PASTA AYRAN SALATA BAR	154 305 320 264 150	DÜĞÜN ÇORBASI TÜRLÜ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	137 274 320 70 150	TARHANA ÇORBASI KIYMALI İSPANAK MANTAR SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	132 176 322 37 150
<b>İkinci</b>	MEYVE	70	MINİ PİZZA	121	KURUYEMİŞ	205	TAHİNLİ ZENCEFİLLİ KURABIYE	113		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	1343	1171	1600	1356	1039					
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)			
<b>9.01.2017</b>		<b>10.01.2017</b>		<b>11.01.2017</b>		<b>12.01.2017</b>	<b>13.01.2017</b>			
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	185 92	KRUVASAN SÜT	200 92	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	151 92	TAHİN PEKMEZLİ BAGET SÜT	195 92	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ SÜT	136 92
<b>ÖĞLEN</b>	EZOĞELİN ÇORBASI ETLİ KURU FASULYE BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA BAR	213 361 320 37 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBA S. GARNİTÜRLÜ SAHAN KÖFTE PİLAV MEYVE SALATA BAR	186 302 375 70 150	MERCİMEK ÇORBASI SARDALYA PANE Z.Y. BARBUNYA TAHİN HELVA SALATA BAR	203 357 310 225 150	DOMATES ÇORBASI ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK PEYNİRLİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	198 386 355 70 150	EZOĞELİN ÇORBASI ETLİ KEREVİZ BULGUR PİLAVI KEŞKÜL SALATA BAR	213 258 320 132 150
<b>İkinci</b>	MEYVE SALATASI	70	MOZAIK PASTA	221	MEYVELİ YOĞURT	70	SEBZELİ TUZLU KEK	147		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	1428	1596	1558	1593	1301					
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)			
<b>16.01.2017</b>		<b>17.01.2017</b>		<b>18.01.2017</b>		<b>19.01.2017</b>	<b>20.01.2017</b>			
<b>SABAH</b>	PEYNİRLİ SANDVIÇ SÜT	185 92	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 92	YOĞURTLU MISIR GEVREĞİ	90	PEYNİRLİ RULO BÖREK SÜT	136 92	TAHİN PEKMEZLİ BAGET SÜT	195 92
<b>ÖĞLEN</b>	BULGURLU MİNGEN ÇORBA MANTI Z.Y. KARNABAĞAR-BROKOLİ MEYVE SALATA BAR	154 456 52 70 150	TARHANA ÇORBASI PÜRELİ ROSTO KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	132 304 326 70 150	SEBZE ÇORBASI ET HAŞLAMA SADE PİLAV KAKAOLU PUDİNG SALATA BAR	145 288 375 132 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI LAHANA SARMA FES.ZEYTİN SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	186 280 326 37 150	DÜĞÜN ÇORBASI PATATES OTURTMA SEBZELİ BULGUR PİLAVI KOMPOSTO SALATA BAR	203 471 320 185 150
<b>İkinci</b>	HAVUÇLU KEK	213	MEYVELİ YOĞURT	70	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	205		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	1372	1339	1250	1535	1557					
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)			
<b>23.01.2017</b>		<b>24.01.2017</b>		<b>25.01.2017</b>		<b>26.01.2017</b>	<b>27.01.2017</b>			
<b>SABAH</b>										
<b>ÖĞLEN</b>										
<b>İkinci</b>										
<b>30.01.2017</b>		<b>31.01.2017</b>								
<b>SABAH</b>										
<b>ÖĞLEN</b>										
<b>İkinci</b>										

SÖMESTR TATİLİ

SÖMESTR TATİLİ