

	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	1.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	2.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	3.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH								
ÖĞLEN SÖMESTR TATİLİ								
İKİNDİ								
TOPLAM KALORI								
	6.02.2017	7.02.2017	8.02.2017	9.02.2017	10.02.2017			
SABAH	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 BEYAZ PEYNİR 125 S. ZEYTİN 108 HAVUÇ 15 SÜT 92	KAŞARLI TOST 75 BEYAZ PEYNİR 125 Y. ZEYTİN 106 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 B.PEYNİR 125 ZEYTİN 108 SALATALIK 15 IHLAMUR 92	SİMİT 130 ÜÇGEN PEYNİR 68 S.ZEYTİN 108 SALATALIK 15 SÜT 92	BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 EV YAPIMI REÇEL 69 SÜT 92			
ÖĞLEN	TAVUKSUYU ŞEHRİYE ÇORBASI 240 ETLİ NOHUT 204 PİRİNÇ PİLAVI 375 CACIK 62 SALATA BAR: KISIR, TURŞU HAVUÇ, GÖBEK 150	EZOĞELİN ÇORBA 213 ETLİ KAPUSKA 148 FESLEĞEN SOSLU MAKARNA 322 MEYVE 70 SALATA BAR :PATATES SALATASI PATLICAN-BİBER KIZARTMA ,HAVUÇ, GÖBEK 150	MERCİMEK ÇORBASI 203 SARDALYA PANE 357 Z.Y. BARBUNYA 310 TAHİN HELVA 225 SALATA BAR :MAKARNA SALATASI, K.LAHANA, HAVUÇ, GÖBEK 150	SEBZE ÇORBASI 145 ORMAN KEBAP 305 BULGUR PİLAVI 320 MEYVE 70 SALATA BAR :Z.Y. KEREVİZ, LAHANA COLESLAW,HAVUÇ, GÖBEK 150	YAYLA ÇORBASI 154 KIYMALI İSPANAK-PAZI 176 DOMATESLİ ZEYTİN SOSLU MAKARNA 322 SAKIZLI MUHALLEBİ 124 SALATA BAR-MERCİMEK KÖFTESİ,HAVUÇ, GÖBEK,PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA 150			
İKİNDİ	MEYVE SALATASI 70	MOZAİK PASTA 221	MEYVE 70	KURUYEMİŞ 205				
TOPLAM KALORI								
	13.02.2017	14.02.2017	15.02.2017	16.02.2017	17.02.2017			
SABAH	BEYAZ PEYNİR 125 YEŞİL ZEYTİN 106 BAL 61 HAVUÇ 15 SÜT 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 92	KAŞAR PEYNİRİ 58 ZEYTİN 108 SALATALIK 15 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	KRUVASAN 200 BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 SÜT 92	KAŞARLI TOST 75 BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92			
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI 175 KIYMALI YEŞİL MERCİMEK 386 FİRİN MAKARNA 282 ÇİKOLATALI PUDİNG 132 SALATA BAR :KISIR,HAVUÇ, GÖBEK,PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA 150	EZOĞELİN ÇORBASI 213 ETLİ BEZELYE 323 PİRİNÇ PİLAVI 375 MEYVE 70 SALATA BAR:Z.Y. FASÜLYE, K.LAHANA,GÖBEK, HAVUÇ 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI 186 HAMBURGER 313 TİRAMISU 290 AYRAN 264 SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ, KISIR, GÖBEK, HAVUÇ 150	DÜĞÜN ÇORBASI 137 İZMİR KÖFTE 348 BULGUR PİLAVI 320 MEYVE 70 SALATA BAR :PİYAZ LAHANA COLESLAW,HAVUÇ, GÖBEK 150	YOĞURTLU NANELİ ÇORBA 154 LAHANA DOLMASI 280 DOMATES SOSLU MAKARNA 322 YOĞURT 37 SALATA BAR :Z.Y. PIRASA, PATATES SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK 150			
İKİNDİ	MEYVE SALATASI 70	HAVUÇLU KEK 213	MEYVE 70	YOĞURTLU MEYVELİ MISIR GEVREĞİ 100				
TOPLAM KALORI								
	20.02.2017	21.02.2017	22.02.2017	23.02.2017	24.02.2017			
SABAH	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 KAŞAR PEYNİRİ 58 ZEYTİN 106 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 92	SİMİT 130 ÜÇGEN PEYNİR 68 ZEYTİN 106 EV YAPIMI REÇEL 54 IHLAMUR 92	KAŞARLI TOST 75 BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 92	BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 BAL 61 SÜT 92			
ÖĞLEN	SEBZE ÇORBASI 145 ETLİ KURU FASÜLYE 361 PİRİNÇ PİLAVI 375 SUPANGLE 132 SALATA BAR-MERCİMEK KÖFTESİ 150	EZOĞELİN ÇORBA 213 PÜRELİ TAS KEBABİ 251 PESTO SOSLU MAKARNA 326 YOĞURT 37 SALATA BAR :Z.Y. KEREVİZ, Y.MERCİMEK SALATASI, HAVUÇ, GÖBEK 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI 186 DÖNER DÜRÜM 390 EKLER PASTA 320 AYRAN 264 SALATA BAR: Z.Y.KARNABAĞAR-BROKOLİ MERCİMEK KÖFTESİ,HAVUÇ,GÖBEK 150	KIYMALI TARHANA ÇORBASI 132 PÜRELİ ROSTO KÖFTE 304 SEBZELİ BULGUR PİLAVI 320 MEYVE 70 SALATA BAR :Z.Y.FASÜLYE, PATATES SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK 150	MERCİMEK ÇORBASI 203 MANTI 456 Z.Y. PIRASA 114 ŞEKERPAZE 180 SALATA BAR :KISIR,HAVUÇ COLESLAW PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA ,GÖBEK 150			
İKİNDİ	ELMALI TART 150	MEYVE 70	KURUYEMİŞ 205	PASKALYA ÇÖREĞİ 120				
TOPLAM KALORI								
	27.02.2017	28.02.2017						
SABAH	KREM PEYNİRLİ EKMEK 92 ZEYTİN 106 SALATALIK 15 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 92	BEYAZ PEYNİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 BAL 61 SÜT 92						
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI 175 ETLİ NOHUT 204 PİRİNÇ PİLAVI 375 TURŞU 54 SALATA BAR:Z.Y. FASÜLYE, Y.MERCİMEK SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK 150	SEBZE ÇORBASI 145 PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE 348 MAKARNA 320 SÜTLAÇ 132 SALATA BAR :Z.Y. PIRASA, K.LAHANA,HAVUÇ,GÖBEK 150						
İKİNDİ	EV YAPIMI KURABIYE 70	MEYVE SALATASI 70						
TOPLAM KALORI								