

	10/1/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/2/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/3/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/4/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/5/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAHA</b>	H.YUMURTA	75	SİMİT	150	H.YUMURTA	70	AÇMA	200	BEYAZ PEYNİR	122
	B.PEYNİR	122	ÜÇGEN PEYNİR	45	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİRİ	127	SIYAH ZEYTİN	109
	KARIŞIK ZEYTİN	108	SALATALIK	9	DOMATES	18	SIYAH ZEYTİN	108	SALATALIK	9
	DOMATES	18	EV YAPIMI MARMELAT	54	TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK ÇORBA	197	SEBZE ÇORBASI	165	DOMATES ÇORBASI	148	TARHANA ÇORBASI	204	EZOĞELİN ÇORBA	220
	ETLİ NOHUT	250	HASANPAŞA KÖFTE	320	ETLİ BEZELYE	219	KARNİYARİK	320	KAĞIT KEBABİ	375
	NANELİ BULGUR PİLAVI	275	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	362	BEYAZ PEYNİRLİ MAKARNA	278	MELEK PİLAVI	355	BİBERLİ BULGUR PİLAVI	270
	CACIK	70	MEYVE	70	AŞURE	344	AYRAN	118	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120	MEYVE	70	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1449</b>		<b>1559</b>		<b>1602</b>		<b>1827</b>		<b>1720</b>
	10/8/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/9/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/10/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/11/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/12/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAHA</b>	LABNE PEYNİRLİ TAHILLI EKMEK	208	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	H.YUMURTA	75	OPTİMAL TOST	270	H.YUMURTA	75
	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108	B.PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
	SALATALIK	9	DOMATES	18	SALATALIK	9	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108
	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	ŞAFAK ÇORBA	165	MINISTRONE ÇORBA	110	PANÇAR ÇORBASI	102	KREMALI BADEM ÇORBASI	231	MAHLUTA ÇORBASI	150
	ETLİ TAZE FASÜLYE	185	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	200	ELMA DİLİMLİ PATATES EŞLİĞİNDE İZMİR KÖFTE	400	YUMURTALI İSPANAK	176	PIZZA	480
	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235	BULGUR PİLAVI	270	DOMATESLİ PİLAV	342	SU BÖREĞİ	250	ÇIKOLATALI PUDİNG	150
	MEYVE	70	MAGNOLIA	220	MEYVE	70	ELMA KOMPOSTOSU	144	AYRAN	118
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	DAMLA ÇIKOLATALI KEK	127	MEYVE	70	MERCİMEK KÖFTESİ	170	MEYVE	70	MEYVE	70
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1440</b>		<b>1524</b>		<b>1615</b>		<b>1689</b>		<b>1591</b>
	10/15/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/16/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/17/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/18/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/19/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAHA</b>	LABNELİ DOMATESLİ EKMEK	167	POĞAÇA	157	H.YUMURTA	75	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	H.YUMURTA	75
	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	B.PEYNİR	122	KARIŞIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122
	SALATALIK	9	DOMATES	18	SALATALIK	9	DOMATES	18	KARIŞIK ZEYTİN	108
	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	YAYLA ÇORBA	148	MERCİMEK ÇORBASI	197	DOMATES ÇORBASI	148	TARHANA ÇORBASI	204	KREMALI SEBZE ÇORBASI	165
	ETLİ BEZELYE	210	EKŞİLİ KÖFTE	212	KARIŞIK DOLMA	270	HAMBURGER	500	GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE	185
	PATLICANLI PİLAV	342	DOMATES SOSLU MAKARNA	280	PEYNİR SOSLU MAKARNA	280	AYRAN	118	ETLİ PİRİNÇ PİLAVI	382
	MEYVE	70	IRMİK HELVASI	202	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE	70	PEYNİRLİ MİLFÖY	220	HAVUÇ TOPLARI	150	MEYVELİ CUP	150
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1492</b>		<b>1562</b>		<b>1519</b>		<b>1711</b>		<b>1575</b>
	10/22/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/23/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/24/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/25/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/26/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAHA</b>	H.YUMURTA	75	KRUVAŞAN	203	H.YUMURTA	75	OPTİMAL TOST	270	KREM PEYNİRLİ TAHILLI EKMEK	190
	B.PEYNİR	122	KARIŞIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	B.PEYNİR	122	KARIŞIK ZEYTİN	108
	KARIŞIK ZEYTİN	108	DOMATES	18	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	SALATALIK	9
	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	ŞAFAK ÇORBASI	165	EZOĞELİN ÇORBA	220	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBASI	176	MERCİMEK ÇORBASI	197	BROKOLİ ÇORBASI	59
	KIYMALI İKİNDİYE MAKARNA	350	KIYMALI PIRKASA	122	PURELİ PİRİNÇ KÖFTE	320	PATLICAN OTUKTIRMA	151	YUĞURLU KIKKALGAÇ KÖFTE	458
	BARBUNYA PİLAVI	220	ERİŞTE	150	GARNİTÜRLÜ MAKARNA	300	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	362	BULGUR PİLAVI	270
	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	TUZLU KURABIYE	120	HAVUÇLU KEK	175	KURU MEYVELİ KURABIYE	145	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1548</b>		<b>1384</b>		<b>1641</b>		<b>1663</b>		<b>1709</b>
	10/29/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/30/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	10/31/2018	Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAHA</b>	H.YUMURTA	75	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	B.PEYNİR	122				
	KAŞAR PEYNİRİ	127	KARIŞIK ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108				
	SALATALIK	9	DOMATES	18	SALATALIK	9				
	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61				
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114				
<b>ÖĞLEN</b>	MINISTRONE ÇORBA	110	MERCİMEK ÇORBASI	197	DOMATES ÇORBASI	148				
	ETLİ TAZE FASÜLYE	185	BEŞAMEL SOSLU KABAK	247	GARNİTÜRLÜ KÖFTE	320				
	CEVİZLİ ERİŞTE	195	MAKARNA	235	TEL ŞEHRİYELİ PİLAV	362				
	MEYVE	70	MEYVE	70	KABAK TATLISI	280				
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150				
<b>İKİNDİ</b>	KISIR	120	ELMALI TART	237	MEYVE	70				
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1209</b>		<b>1640</b>		<b>1744</b>				