

	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>SABAH</b>	B.PEYNİR - ZEYTİN - DOMATES SÜT	248 114	SİMİT- ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	H.YUMURTA - B.PEYNİR - SALATALIK SÜT	201 114	AÇMA SÜT	200 114	TAM TAHILLI KAHVALTIK GEVREK SÜT	119 114
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK ÇORBA ETLİ NOHUT NANELİ BULGUR PİLAVI CACIK SALATA BAR	197 250 275 70 150	SEBZE ÇORBASI HASANPAŞA KÖFTE TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 320 362 70 150	DOMATES ÇORBASI ETLİ BEZELYE BEYAZ PEYNİRLİ MAKARNA AŞURE SALATA BAR	148 219 278 344 150	TARHANA ÇORBASI KARNİYARIK MELEK PİLAVI AYRAN SALATA BAR	204 320 355 118 150	EZOĞELİN ÇORBA KAĞIT KEBABI BİBERLİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 375 270 70 150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120	MEYVE	70	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1374</b>		<b>1496</b>		<b>1524</b>		<b>1531</b>		<b>1545</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>SABAH</b>	LABNELİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	158 114	KAŞARLI TOST SÜT	210 114	H.YUMURTA -B.PEYNİR - Y.ZEYTİN SÜT	305 114	OPTİMAL TOST SÜT	270 114	B.PEYNİR-ZEYTİN-ELMA DİLİM DOMATES SÜT	248 114
<b>ÖĞLEN</b>	ŞAFAK ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	165 185 235 70 150	MİNSTRONE ÇORBA KIYMALI YEŞİL MERCİMEK BULGUR PİLAVI MAGNOLIA SALATA BAR	110 200 270 220 150	PANÇAR ÇORBASI ELMA DİLİMLİ PATATES EŞLİĞİNDE İZMİR KÖFTE DOMATESLİ PİLAV MEYVE SALATA BAR	102 400 342 70 150	KREMALİ BADEM ÇORBASI YUMURTALI İSPANAK SU BÖREÇİ ELMA KOMPOSTOSU SALATA BAR	231 176 250 144 150	MAHLUTA ÇORBASI PIZZA ÇİKOLATALI PUDİNG AYRAN SALATA BAR	150 480 150 118 150
<b>İKİNDİ</b>	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	127	MEYVE	70	MERCİMEK KÖFTESİ KIRMIZI GÜNÜ	170 1653	MEYVE	70	MEYVE	70
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1204</b>		<b>1344</b>		<b>1653</b>		<b>1405</b>		<b>1480</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>SABAH</b>	LABNELİ DOMATESLİ TAM TAHILLI EKMEK SÜT	167 114	POĞAÇA SÜT	157 114	KAŞAR PEYNİR-SIYAH ZEYTİN-DOMATES SÜT	253 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	305 114
<b>ÖĞLEN</b>	YAYLA ÇORBA ETLİ BEZELYE PATLICANLI PİLAV MEYVE SALATA BAR	148 210 342 70 150	MERCİMEK ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE DOMATES SOSLU MAKARNA İRMİK HELVASI SALATA BAR	197 212 280 202 150	DOMATES ÇORBASI KARIŞIK DOLMA PEYNİR SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	148 270 280 70 150	TARHANA ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	204 500 118 70 150	KREMALİ SEBZE ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE ETLİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 185 382 70 150
<b>İKİNDİ</b>	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE	70	PEYNİRLİ MİLFÖY	220	HAVUÇ TOPLARI	150	MEYVELİ CUP	150
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1321</b>		<b>1382</b>		<b>1505</b>		<b>1516</b>		<b>1521</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>SABAH</b>	B.PEYNİR-S.ZEYTİN-SALATALIK SÜT	239 114	KRUVAŞAN SÜT	203 114	KAŞAR PEYNİR-SIYAH ZEYTİN-DOMATES SÜT	253 114	OPTİMAL TOST SÜT	270 114	KREM PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	190 114
<b>ÖĞLEN</b>	ŞAFAK ÇORBASI KIYMALI İSTİRİDYE MAKARNA BARBUNYA PİLAKI MEYVE SALATA BAR	165 350 220 70 150	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI PIRASA ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	220 122 150 70 150	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBASI PÜRELİ FIRIN KÖFTE GARNİTÜRLÜ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	176 320 300 70 150	MERCİMEK ÇORBASI PATLICAN OTURTMA ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR	197 131 362 70 150	BROKOLİ ÇORBASI YOĞURTLU KIRKAĞAÇ KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	59 458 270 70 150
<b>İKİNDİ</b>	TUZLU KURABIYE	120	HAVUÇLU KEK	175	KURU MEYVELİ KURABIYE	145	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1428</b>		<b>1204</b>		<b>1528</b>		<b>1364</b>		<b>1538</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>SABAH</b>	KAŞAR PEYNİRLİ DOMATESLİ BAGET SAND SÜT	210 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	B.PEYNİR-SIYAH ZEYTİN-DOMATES SÜT	248 114				
<b>ÖĞLEN</b>	MİNSTRONE ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE CEVİZLİ ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	110 185 195 70 150	MERCİMEK ÇORBASI BEŞAMEL SOSLU KABAK MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 247 235 70 150	DOMATES ÇORBASI GARNİTÜRLÜ KÖFTE TEL ŞEHRİYELİ PİLAV KABAK TATLISI SALATA BAR	148 320 362 280 150				
<b>İKİNDİ</b>	KISIR	120	ELMALI TART	237	MEYVE	70				
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1154</b>		<b>1460</b>		<b>1692</b>		<b>0</b>		<b>0</b>