

	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	1.11.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	2.11.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>				SİMİT	150	OPTİMAL TOST	270
				ÜÇGEN PEYİNİR	45	BEYAZ PEYİNİR	122
				SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108
				EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69
				SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>				ŞEHİRİYE ÇORBASI	176	YAYLA ÇORBASI	148
				SÖĞÜRME KEBABİ	370	KIYMALI İSPANAK	176
				DOMATES SOSLU MAKARNA	280	SU BÖREĞİ	250
				MEYVE	70	KARIŞIK KOMPOSTO	144
				SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>				KURUYEMİŞ	120	MEYVE SALATASI	150
<b>TOPLAM KALORİ</b>					<b>1637</b>		<b>1701</b>
	5.11.2018	6.11.2018	7.11.2018	8.11.2018	9.11.2018		
<b>SABAH</b>	H.YUMURTA	LABNE PEYİNİR	AÇMA	H.YUMURTA	KAŞAR PEYİNİRLİ TOST		
	BEYAZ PEYİNİR	SIYAH ZEYTİN	KAŞAR PEYİNİRİ	BEYAZ PEYİNİR	BEYAZ PEYİNİR		
	SIYAH ZEYTİN	SALATALIK	KARIŞIK ZEYTİN	SIYAH ZEYTİN	KARIŞIK ZEYTİN		
	EV YAPIMI REÇEL	BAL	EV YAPIMI MARMELAT	TAHİN PEKMEZ	EV YAPIMI MARMELAT		
	SÜT	SÜT	SÜT	SÜT	SÜT		
<b>ÖĞLEN</b>	TARHANA ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBA	DOMATES ÇORBASI	ŞAFAK ÇORBASI	EZOĞELİN ÇORBASI		
	ETLİ KURU FASÜLYE	KIYMALI KARNABAHAHAR	KIYMALI PATATES OTURTMA	PIZZA	FİRİN KÖFTE		
	BULGUR PİLAVI	PEYİNİRLİ MAKARNA	DEREOTLU ERİŞTE	AYRAN	PİRİNÇ PİLAVI		
	CACIK	MEYVE	MEYVE	MEYVE	CACIK		
	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR		
<b>İKİNDİ</b>	TUZLU KURABIYE	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	SÜTLAÇ	TIRAMİSU	MEYVE SALATASI		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1477</b>	<b>1419</b>	<b>1666</b>	<b>1748</b>	<b>1840</b>		
	12.11.2018	13.11.2018	14.11.2018	15.11.2018	16.11.2018		
<b>SABAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	OPTİMAL TOST	B.PEYİNİR	KAŞAR PEYİNİRLİ TOST	H.YUMURTA		
	BEYAZ PEYİNİR	KARIŞIK ZEYTİN	KARIŞIK ZEYTİN	KARIŞIK ZEYTİN	BEYAZ PEYİNİR		
	KARIŞIK ZEYTİN	SALATALIK	SALATALIK	HAVUÇ	KARIŞIK ZEYTİN		
	BAL	EV YAPIMI MARMELAT	TAHİN PEKMEZ	TAHİN PEKMEZ	EV YAPIMI REÇEL		
	SÜT	SÜT	SÜT	SÜT	SÜT		
<b>ÖĞLEN</b>	YAYLA ÇORBASI	SEBZE ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBASI	NAR EKŞİLİ DOMATES ÇORBASI	EZOĞELİN ÇORBASI		
	ETLİ BEZELYE	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	ELMA DİLİM PATATESLİ HAMBURGER	İZMİR KÖFTE	KARIŞIK DOLMA		
	PİRİNÇ PİLAVI	DOMATES SOSLU MAKARNA	SUPANGLE	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA		
	MEYVE	MEYVE	AYRAN	MEYVE	MEYVE		
	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR		
<b>İKİNDİ</b>	MERCİMEK KÖFTESİ	DONUT	MEYVE	HAVUÇ TOPLARI	PATATES SALATASI		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1599</b>	<b>1772</b>	<b>1707</b>	<b>1794</b>	<b>1598</b>		
	19.11.2018	20.11.2018	21.11.2018	22.11.2018	23.11.2018		
<b>SABAH</b>							
<b>ÖĞLEN</b>	AKA TATIL	AKA TATIL	AKA TATIL	AKA TATIL	AKA TATIL		
<b>İKİNDİ</b>							
<b>TOPLAM KALORİ</b>							
	26.11.2018	27.11.2018	28.11.2018	29.11.2018	30.11.2018		
<b>SABAH</b>	LABNE PEYİNİRLİ TAHİLLİ EKMEK	POĞAÇA	K.PEYİNİRLİ TOST	H.YUMURTA	OPTİMAL TOST		
	H.YUMURTA	BEYAZ PEYİNİR	KARIŞIK ZEYTİN	BEYAZ PEYİNİR	BEYAZ PEYİNİR		
	KARIŞIK ZEYTİN	SIYAH ZEYTİN	HAVUÇ	KARIŞIK ZEYTİN	SIYAH ZEYTİN		
	EV YAPIMI REÇEL	EV YAPIMI MARMELAT	BAL	TAHİN PEKMEZ	EV YAPIMI REÇEL		
	SÜT	SÜT	SÜT	SÜT	SÜT		
<b>ÖĞLEN</b>	KREMALI KABAK ÇORBASI	LEBENİYE ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBASI	BROKOLİ ÇORBASI	DOMATES ÇORBASI		
	İSKENDER	KIYMALI İSPANAK	PATLICANLI KÖFTE	BEŞAMEL SOSLU SANDAL SEFASI	SEBZELİ MİSKET KÖFTE		
	PİRİNÇ PİLAVI	DOMATES SOSLU MAKARNA	BULGUR PİLAVI	PİRİNÇ PİLAVI	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA		
	AYRAN	MEYVE	MEYVE	CACIK	MEYVE		
	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR	SALATA BAR		
<b>İKİNDİ</b>	MEYVE	TUZLU KEK	SÜTLAÇ	PATATESLİ MİLFÖY BÖREĞİ	KISIR		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1695</b>	<b>1559</b>	<b>1718</b>	<b>1493</b>	<b>1391</b>		